

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นายชุ่มศักดิ์ ตันตราภรณ์



ณ วัดราษฎร์บำรุง อ.เมือง ชลบุรี

วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๓



อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์

ณ เมรุวัดราษฎร์บำรุง อ.เมือง จ.ชลบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๓

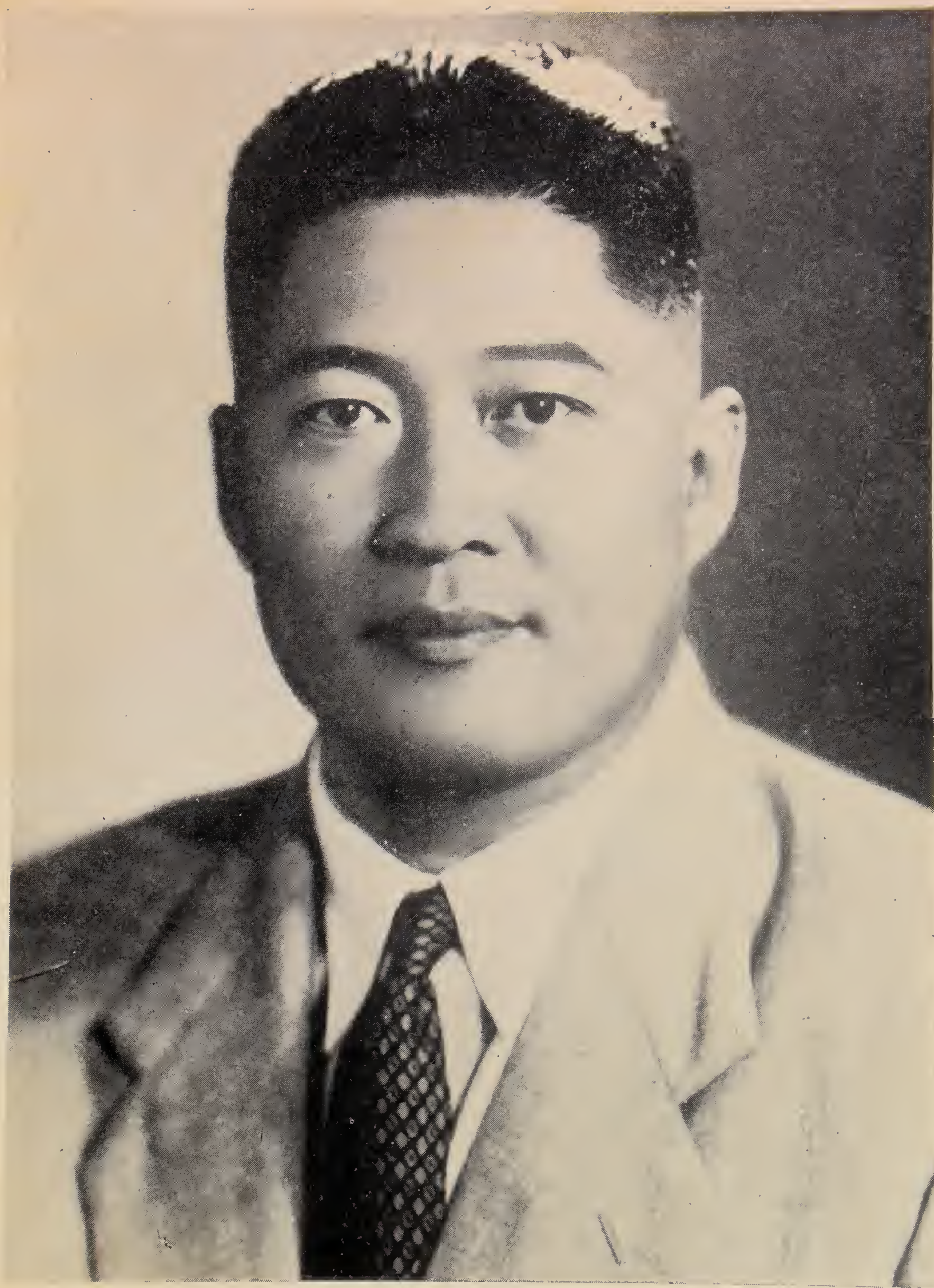
เจ้าภาพ

ขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่านที่ได้ให้เกียรติ และกรุณาสละเวลามาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณ ชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ และขออภัยในความบกพร่องใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในงานครั้งนี้ด้วย

นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ บ.ม.

ชาตะ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๕๑

มรณะ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๓



ประวัติ

นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ เกิดที่บ้านสะพานท่าเรือพลี ตำบลบางปลาสร้อย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๕๑ เป็นบุตรคนแรกของนายหยู และนางเต๊า ตันตราภรณ์ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเพียง ๒ คน คือ

๑. นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์

๒. นายเสวต ตันตราภรณ์ (ถึงแก่กรรม)

เมื่อเยาว์วัยได้เริ่มการศึกษาขั้นต้นที่โรงเรียนในจังหวัดชลบุรี และได้ย้ายเข้ามารับการศึกษาชั้นมัธยมที่โรงเรียนมัธยมวัดปทุมคงคาในจังหวัดพระนคร แต่เนื่องจากบิดาได้ถึงแก่กรรม จึงมีความจำเป็นต้องลาออกจากโรงเรียน เพื่อช่วยมารดาประกอบการค้าขายจนสามารถสร้างฐานะได้เป็นปึกแผ่นตราบเท่าทุกวันนี้

นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ ได้ทำการสมรสกับนางสาวฉวี สมุทรานนท์ บุตรี พระยาศรี-มหาเกษตร (ดำรงตำแหน่งเจ้าเมืองจังหวัดชลบุรีในสมัยนั้น) มีบุตร ธิดาทั้งสิ้นรวม ๑๐ คน คือ

๑. น.ส. วาริช ตันตราภรณ์

๒. น.ส. วิตตรา ตันตราภรณ์

๓. นายถาวร ตันตราภรณ์

๔. นายแพทย์วรา ตันตราภรณ์

๕. นายวินัย ตันตราภรณ์

๖. นางสุมาลี วีระพงษ์ (สมรสกับนายปรีชา วีระพงษ์)

๗. น.ส. นวลจันทร์ ตันตราภรณ์

๘. นายวิทยา ตันตราภรณ์

๙. น.ส. จันทร์อ่อน ตันตราภรณ์

๑๐. นายสุรพล ตันตราภรณ์

นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ เป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียร โอบอ้อมอารี ยึดมั่นในพระพุทธศาสนา ได้ประกอบกุศลทาน และได้บริจาคเพื่อการบำรุงพระศาสนา การศึกษา และสาธารณกุศลที่สำคัญต่าง ๆ อยู่เสมอ

ตามปรกติ นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ เป็นผู้มีสุขภาพ และอนามัยดีไม่เคยล้มเจ็บมาก่อน จนอายุย่างเข้า ๖๐ ปี มีความดันโลหิตสูง ประกอบกับการตรากตรำทำงานไม่มีเวลาได้พักผ่อน จึงได้เริ่มล้มเจ็บ ด้วยโรคเส้นโลหิตตีบในสมอง มีอัมพาตของแขนขาและใบหน้า แต่สามารถฟื้นเข้าสู่สภาพเดิมไดอยู่หลายครั้งด้วยการรักษาพยาบาลอย่างเอาใจใส่ใกล้ชิดจากนายแพทย์ ม.ร.ว. แก้วแกมทอง ทองใหญ่ แต่เนื่องจากเส้นโลหิตในร่างกายแข็งตัวเร็วมาก รวมทั้งหัวใจโตจากความดันโลหิตสูง อาการที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งได้กำเริบรุนแรงขึ้นทุกที จนสุดที่จะเยียวยารักษาได้ นายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ ได้ถึงแก่กรรมโดยสงบด้วยหัวใจวายเฉียบพลัน ณ โรงพยาบาล จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๓ เวลา ๐.๔๕ น. สิริรวมอายุได้ ๖๑ ปี ๗ เดือน ๑ วัน

แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์

67/9 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ พระนคร โทร. 911333

ที่ ๓๖/๒๕๑๓

๓ ตุลาคม ๒๕๑๓

เรื่อง อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

เรียน นายแพทย์วรา ตันตราภรณ์

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขออนุญาตพิมพ์เรื่องบทความที่น่ารู้สำหรับประชาชน คือ เรื่องแรงดันเลือดสูง โรคเบาหวาน คู่มือโรคเบาหวาน โรคไข้เลือดออก อาหารและโภชนาการ วัณโรค โรคมะเร็ง และชราภาพ–พยาธิสภาพ ไปจัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพนายชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ ผู้เป็นบิดานั้น

แพทยสมาคม ฯ ยินดีมอบบทความดังกล่าวให้ท่านตามประสงค์ และขอขอบคุณที่ท่านมีกุศลจิตช่วยจัดพิมพ์สิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับการแพทย์แจกจ่ายเป็นกุศลวิทยาทานให้แพร่หลายยิ่งขึ้น เพราะประโยชน์ที่ได้นั้นย่อมเป็นของปวงชนชาวไทยทั้งมวล ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของแพทยสมาคม ฯ อยู่แล้ว

ข้าพเจ้า ในนามของแพทยสมาคม ฯ ขออนุโมทนาในกุศลราศีทักษิณานุปทานที่ท่านเจ้าภาพได้บำเพ็ญอุทิศในครั้งนี้ จงเป็นปัจจัยบันดาลให้ท่านผู้วายชนม์ จงประสบแต่อิฏฐคุณมนูญผลตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพดังเจตจำนงของเจ้าภาพทุกประการ เทอญ

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญสม มาร์ติน

นายกแพทยสมาคม ฯ

ด้วยความอาลัย

คุณชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์

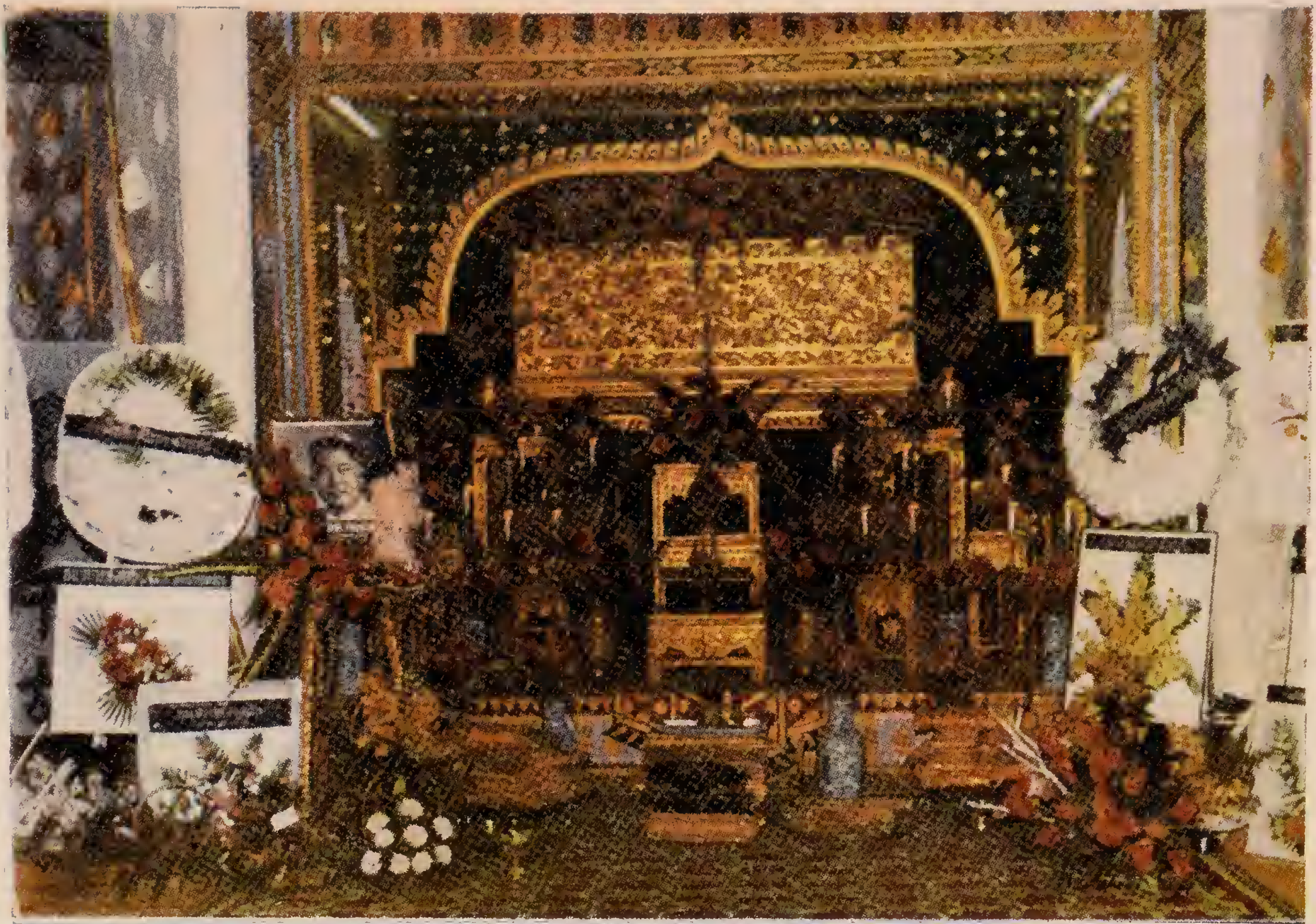
คุณชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่นั้น เป็นผู้ที่รู้จักและชอบพอกับข้าพเจ้าพอสมควร และนับว่าเป็นคหบดีที่มั่งคั่งสมบูรณ์ผู้หนึ่งของจังหวัดชลบุรี เป็นผู้มีความประพฤติสุภาพเรียบร้อย อ่อนโยน มีนิสัยใจคอเยือกเย็น เป็นผู้ประกอบการค้าขายส่วนตัวมีกิจการกว้างขวาง เป็นที่รู้จักของชาวจังหวัดชลบุรีโดยทั่วไป การประกอบการค้าขายของคุณชุมศักดิ์ เป็นที่นิยมชมชอบของบรรดาผู้มาติดต่อค้าขายด้วย คุณชุมศักดิ์ประกอบการค้าขายโดยสุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบจากผู้ใด ในการที่จะทำความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น มีแต่อำนวยความสะดวกและประโยชน์ ดังนี้ กิจการของคุณชุมศักดิ์จึงเจริญเป็นลำดับมา และเป็นที่รักนับถือของคนทั่วไป

ส่วนในด้านการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ คุณชุมศักดิ์ได้ช่วยทางราชการโดยการบริจาคทรัพย์ส่วนตัวสร้างสรรค์สิ่งอันเป็นประโยชน์แก่ประชาชนเป็นส่วนมาก เช่น สร้างโรงเรียน โรงพยาบาล และวัดวาอาราม ด้วยการบำเพ็ญกุศลเช่นนี้ จนทางราชการได้เห็นคุณงามความดี จึงได้ขอพระราชทานเครื่องราชอิสสริยาภรณ์ เพื่อเป็นการตอบแทนคุณงามความดีที่ได้สร้างสรรค์ไว้ เพื่อเป็นเกียรติแก่ตนและวงศ์สกุล

ในระหว่างที่คุณชุมศักดิ์ มีชีวิตอยู่นั้น มิได้มีการกระทำใด ๆ ที่จะเป็นการเสียหายต่อสังคมเลยแม้แต่น้อย มีแต่ช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา เมื่อคุณชุมศักดิ์ต้องจากไปเช่นนี้จึงเป็นที่อาลัยและเศร้าโศกเสียใจของญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเป็นอย่างยิ่ง การตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนจะต้องประสพ แต่ด้วยกุศลทั้งหลายที่คุณชุมศักดิ์ได้บำเพ็ญไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ จงเป็นปัจจัยนำไปสู่สุคติ ในสัมปรายภพ เทอญ

นารถ มนตเสวี

อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี





แด่ คุณชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ บ.ม.

ในการพระราชทานเพลิงศพ คุณชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ บิดาผู้บังเกิดเกล้าของ คุณหมอวรา ตันตราภรณ์ นายแพทย์แห่งโรงพยาบาลชลบุรีในครั้งนี้ ผมในนามของโรงพยาบาลชลบุรี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ใคร่ขอแสดงความสลดใจด้วยอย่างสุดซึ้ง ที่ข้าราชการของโรงพยาบาลของเราต้องสูญเสียผู้บังเกิดเกล้าในเวลาอันยังไม่สมควรเช่นนี้ ประกอบด้วย คุณชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ ผู้นี้ได้บำเพ็ญตนเป็นผู้มีจิตศรัทธาในการกุศลสาธารณประโยชน์หลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางการแพทย์และสาธารณสุข ท่านได้แสดงเจตนาจิตอันเป็นการกุศลในการเข้าเฝ้าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อทูลเกล้าฯ ถวายเงินร่วมการก่อสร้างตึกคนไข้พิเศษ **"ชลาทร"** ให้แก่โรงพยาบาลชลบุรี ๑ ห้อง เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๐๘ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน และยังได้บริจาคโดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนสร้างตึกคนไข้สามัญ **"ชลาทิศ"** อีกด้วย ซึ่งเป็นที่หน้าเสียดายที่ท่านได้ถึงแก่กรรมเสียก่อนที่เสด็จพระราชดำเนินมาทรงประกอบพิธีเปิด อย่างไรก็ตาม คุณชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ ได้บริจาคเงินส่วนตัวโดยเสด็จพระราชกุศลในระยะใกล้ ๆ นี้แก่โรงพยาบาลชลบุรี เป็นเงินทั้งสิ้นหนึ่งแสนบาทเศษ และยังได้ทำกุศลไว้ ณ แห่งอื่น ๆ อีกหลายทาง จึงนับว่าคุณชุมศักดิ์ ซึ่งเป็นชาวชลบุรีได้ทำการกุศลให้บ้านเมืองเจริญและมั่นคง สมกับกระแสร์พระราชดำรัสในคราวเฝ้าทูลเกล้าฯ ถวายเงินว่า **"การช่วยเหลือกันทำการกุศลนั้นทำให้บ้านเมืองเจริญและมั่นคง การที่ชาวจังหวัดชลบุรีร่วมกันช่วยตัวเองเช่นนี้ นับว่าเป็นตัวอย่างอันดี และควรเป็นตัวอย่างแก่จังหวัดอื่น ๆ หากทุกจังหวัดได้ช่วยตัวเองเช่นนี้ชาติบ้านเมืองก็จะเจริญเร็วยิ่งขึ้น"** จึงนับว่าคุณชุมศักดิ์ ตันตราภรณ์ ผู้นี้ได้ประกอบกรรมดีควรสรรเสริญเป็นอย่างยิ่ง

ในนามของโรงพยาบาลชลบุรี ผมขอตั้งจิตอธิษฐานให้วิญญาณของ คุณชุมศักดิ์ หากจะทราบโดยวิถีทางใดก็ตาม ขอได้รับส่วนกุศล บุญ และกรรมดีทั้งหลายอันได้ประกอบไว้แต่ชาตินี้ จงนำไปสู่สุคติในแดนแห่งความสงบในภพหน้าด้วย เทอญ

นายแพทย์อุดม จินดาวณิค

นายแพทย์พิเศษผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี

“อาลัยวาท”

“คุณชุมศักดิ์” ตันตราภรณ์ จรจากมิตร
เคยสนิท ชิดชอบ ปลุกปลอบขวัญ
ร่วมสังคม คู่คิด นิจนิรันดร์
สายสัมพันธ์ มั่นคง ตรงเส้นวา

ภาพความหลัง ยังซึ้ง ตรึงผนึก
ฝังรอยลึก ห่อนหันเห เสน่หา
ฝากความดี แด่มวลมิตร ภาพติดตา
บุตรภรรยา ต่างสร้อยเศร้า เหงาตามกัน

โอ้อนาถ ชาติชรา อาพาธหนอ
ผัดเพี้ยนขอ ร้องอย่ากวน ล้วนเป็นหมัน
เมื่อถึงคราว มัจจุราช พิฆาตพั่น
โหดห้ำหั่น ชีวิต ปลดปลิดปลง

ธรรมนิยาม ตามติด ชีวิตเพื่อน
วิญญาณเลื่อน ลอยไป ไม่ลืมหลง
สติมั่น ขวัญดี มีมั่นคง
รักษ์ดำรง ไตรรัตน์อยู่ มิรู้คลาย

เดชกุศล ผลบุญ “คุณชุมศักดิ์ ฯ”
โปรดพิทักษ์ รักษา อย่าสูญหาย
เสพย์สุขสานต์ วิมานลิบ ทิพย์เรียงราย
สมมุ่งหมาย มโนรถ พจนัง

"สิ้นชาตา ลาโลก ต่างโยกย้าย
ฝากดีร้าย หลายเรื่อง ไว้เบื้องหลัง
ได้บาปบุญ หนุนสนอง สองกำลัง
ไปเกิดยัง ภพหน้า ไม่ว่าใคร ฯ"

จาก **คณะมิตรสหายที่รักเสมอชีพ จังหวัดชลบุรี**

๕ ตุลาคม ๒๕๑๓

ระลึกพระคุณ

แม้ข้าพเจ้าเป็นเพียงเพื่อนของลูก แต่ท่านก็ถือเสมือนเป็นลูกของท่านเอง ท่านได้ให้ความเอ็นดู อุปการะ และเอาใจใส่เป็นอย่างดีเสมอมา พระคุณของท่านนี้ข้าพเจ้าสุดที่จะสรรคำมาบรรยายได้

ด้วยความสำนึกในพระคุณของท่านอย่างสูง ข้าพเจ้าได้พยายามอย่างเต็มกำลังและความสามารถที่จะประคับประคองท่านให้ห่างจากโรคร้ายที่กำลังคุกคามท่านตลอดระยะเวลา ๓–๔ ปีที่ผ่านมานี้ด้วยดี

แต่แล้วในคืนวันเสาร์ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๓ โรคร้ายที่ท่านเป็นอยู่ก็มาพรากท่านไปจนได้ ในขณะที่ไม่มีผู้ใดคาดคิดว่าท่านจะต้องจากไปเร็วถึงปานนี้ ระยะทางจากกรุงเทพ ฯ ถึงชลบุรีในคืนนั้นรู้สึกว่าแสนไกลมากสำหรับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดอยู่อย่างเดียวในขณะนั้นว่าต้องไปถึงให้เร็วที่สุด เมื่อมาถึงอาการของท่านอยู่ในขั้นอันตรายแล้ว และถึงแม้พวกเราจะได้ร่วมแรงร่วมใจกันต่อสู้เพื่อท่านจนวินาทีสุดท้าย เราก็ไม่สามารถช่วยได้

ข้าพเจ้าขอให้กุศล และกรรมดีที่ท่านได้ประกอบไว้แก่ข้าพเจ้าและผู้อื่น จงบันดาลให้ท่านมีความสุขในสัมปรายภพด้วยเถิด

นายแพทย์ ม.ร.ว. แก้วแกมทอง ทองใหญ่

ระลึกถึงป๋า

ป๋าของลูก เปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรอันกว้างใหญ่ ซึ่งได้ให้ความร่มเย็นผาสุกแก่ลูก ๆ เสมอมา การจากไปของป๋าจึงยังความเศร้าสลดเสียใจให้แก่ลูก ๆ เป็นล้นพ้น พระคุณของป๋าที่มีต่อลูก ๆ นั้นมากมายลึกซึ้งสุดที่จะหาคำมาบรรยายได้

ตลอดชีวิตของป๋า ป๋าต้องทำงานหนักเพื่อสร้างฐานะและความเป็นปึกแผ่นให้แก่ครอบครัว โดยถือความสุจริตเป็นที่ตั้ง ไม่เคยเบียดเบียนผู้อื่น ป๋าประกอบแต่กรรมดี มีความอุตสาหวิริยะเป็นเลิศ สร้างตัวเองขึ้นได้อย่างน่าชม เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนลูกให้ขยันหมั่นเพียร ดำรงตนอยู่ในความซื่อสัตย์สุจริต ส่งเสริมลูกให้ได้รับการศึกษาจนเต็มความสามารถของแต่ละคน เพราะป๋ามีความเชื่อมั่นว่าผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะปกครองตนและทรัพย์สินให้คงอยู่ได้ ป๋าเป็นทั้งพ่อ ทั้งเพื่อน และเป็นครูของลูก ๆ คอยให้กำลังใจเมื่อลูกท้อถอย เตือนสติเมื่อลูกพลาด และดีใจเมื่อลูกประสพความสำเร็จ ป๋ามีความห่วงใยในความเป็นอยู่ของลูกทุก ๆ คนถ้วนทั่วเสมอกันไม่ว่าลูกคนไหนจะย้ายไปรับราชการต่างจังหวัดหรือไปศึกษาต่อต่างประเทศ ป๋าจะคอยจดหมายถามข่าวคราวอยู่มิได้ขาด และจะมีความสุขที่สุดเมื่อลูก ๆ ได้อยู่กันครบพร้อมหน้า

แม้ชีวิตของป๋าจะสูญสิ้นไปแล้ว แต่คุณงามความดีที่ป๋าได้ทำมาแล้วตลอดชีวิตจะจารึกอยู่ในดวงใจของลูก ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่

ขอกุศลผลบุญและคุณความดีทั้งหลายที่ป๋าได้ประกอบมาแล้วตลอดชีวิต และกุศลที่บรรดาญาติมิตร ลูกหลานทั้งหลายได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศให้นี้ จงอำนวยผล ดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของป๋าจงประสพความสุข ความสงบในสัมปรายภพด้วย เทอญ

จากลูก ๆ ทุกคน

สารบาญ

เรื่อง	หน้า

ใต้ร่มกาสาวพัสตร์

สุชีโว ภิกขุ วัดกันมาตุยาราม เรียบเรียง

คำชี้แจง

เมื่อ ๓๒ ปีล่วงมาแล้ว ได้มีหนังสือภาษาอังกฤษที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา พิมพ์ออกจำหน่ายแพร่หลายในลอนดอนเรื่องหนึ่ง ชื่อ The Pilgrim Kamanita (กามนิตผู้จาริกแสวงบุญ) บริษัทที่พิมพ์จำหน่ายกล่าวว่า เป็นเรื่องอ่านเล่นอิงนิยายโบราณ หนังสือเล่มนี้ ยอห์น อี. ลอยี (John E. Logie) เป็นผู้แปลจากภาษาเยอรมันเป็นภาษาอังกฤษ ผู้แต่งในภาษาเยอรมัน ชื่อ คาล เยลเลรุป (Karl Gjellerup*) ความดีของหนังสือเล่มนี้มีอยู่อย่างไร ชาวไทยเราคงตัดสินได้จากเรื่อง กามนิต ของเสฐียรโกเศส และ นาคะประทีป ซึ่งพิมพ์แล้วหลายครั้ง ก็ยังมีผู้ต้องการหาซื้อกันอยู่เสมอ แต่ทั้งนักประกอบกับผู้ถอดเป็นพากย์ไทยมีความรู้ความสามารถดี ทั้งทางวรรณคดีและทางศาสนาอีกส่วนหนึ่งด้วย จึงทำให้หนังสือที่กล่าว มีสำนวนกลมกล่อมดีถึงขนาดในภาษาไทย.

---

* คาล เยลเลรุป เป็นชาวเดนมาร์ค เกิดวันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๐๐ ในเดนมาร์ค. ตายวันที่ ๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๒ ในเยอรมนี เดิมนับถือคริสตศาสนา ภายหลังกลับเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้เขียนนวนิยาย บทละครประวัติศาสตร์ และบทกวีไว้เป็นอันมาก เฉพาะที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา มีเรื่อง "Der Pilger Kamanita" (The Pilgrim Kamanita) "The Wife of the Accomplished" "The World Wanderers" หลังจากได้ท่องเที่ยวไปในประเทศต่าง ๆ เช่น เยอรมนี กรีช สวิตเซอร์แลนด์ รัสเซียแล้ว ก็ได้กลับไปสู่เยอรมนีอีก ณ ที่นั้นเขาได้มีภรรยา ตั้งหลักฐานอยู่ตลอดกาล ๓๐ ปี บั้นปลายแห่งชีวิต. เยลเลรุปได้รับรางวัลโนเบลทางวรรณกรรมเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๐ ในการเขียนเรื่อง Der Pilger Kamanita เป็นภาษาเยอรมัน. ตามประวัติปรากฏว่าเขาเลื่อมใสในหลักปรัชญาของกวี และนักปรัชญาหลายท่าน ที่เป็นชาวอังกฤษ คือไบรอน (Byron) เชลลี่ย์ (Shelley) และดาร์วิน (Darwin) ส่วนที่เป็นชาวเยอรมัน คือ เกอเต้อ (Goethe) ไฮเนอ (Heine) ชิลเล่อร์ (Schiller) วากเนอร์ (Wagner) โชเปนเฮาเออร์ (Schopenhauer) โดยเหตุที่ได้คลุกคลีใกล้ชิดกับชาวเยอรมันจนเกือบจะกลายเป็นชาวเยอรมันไปจริง ๆ นั้น คาล เยลเลรุปจึงได้ฉายาว่า "ศิษย์เยอรมัน" (The pupil of The German) มีนักกวีและปรัชญาเมธีชาวเยอรมันหลายท่าน เช่น เกอเต้อ และนิตเช Nietzsche ได้กล่าวสดุดีพระพุทธศาสนาไว้อย่างสูง. การที่เยลเลรุป หันมาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาก็น่าจะเป็นเพราะได้รับรสธรรมจากหนังสือต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนาที่ชาวเยอรมันได้ทำไว้ เพราะชาวเยอรมัน ได้แต่ง ชำระและจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาไว้มากเล่ม

เมื่อพิจารณาข้อความในหนังสือนั้นแล้ว จะเห็นได้ว่า คาล เยลเลรุป ได้คิดแต่งขึ้นโดยอาศัยเค้าเรื่องในคัมภีร์ทั้งฝ่ายอุตตรนิกาย (มหายาน) และทักษิณนิกาย (เถรวาท) แห่งพระพุทธศาสนาและในบทที่ ๑๐ ภายใต้หัวเรื่อง Esoteric Doctrine (คำสอนหรือลัทธิอันลึกลับ) ได้อาศัยเค้าความในสูตรแห่งคัมภีร์อุปนิษัท ลัทธิเวทานตะของพราหมณ์ ตอนที่เกี่ยวด้วยลัทธิของโจร. ท้องเรื่องแสดงถึงชีวิตของกามนิต ชาวเมืองอุชเชนีกับองคุลิมาลโจรเป็นต้น มีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าแทรกไว้ ให้เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มีเค้า ธาตุวิภังคสูตร องคุลิมาลสูตร และสูตรเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ ในพระไตรปิฎกของเราเพียงเงา ๆ แต่ส่วนใหญ่ที่มีเค้าเรื่องฝ่ายมหายาน คือ ตอนพรรณนาถึงโลกธาตุชั้นสุขาวดี. หนังสือนี้ทำผู้อ่านให้ได้รับรสต่าง ๆ เช่น วรรณคดี ประวัติศาสตร์ ศีลธรรมและความเพลิดเพลินในเค้าเรื่องอันแสดงเป็นบุคคลาธิษฐาน

ข้าพเจ้ารู้สึกมานานแล้วว่า เรื่องทำนองนี้ ถ้ามีผู้เขียนขึ้นบ้างในเมืองไทย ใช้หลักฐานและเค้าโครงเรื่องของคัมภีร์ฝ่ายเราล้วน ๆ ตามแบบเขาแต่เพียงสำนวน และวิธีเชื่อมความชนิด "ทาสีรักษาเนื้อไม้" ดังนี้ จะเป็นประโยชน์ในการเผยแผ่คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค ให้ซึมซาบไปในจิตใจของผู้อ่านได้วิธีหนึ่ง คือทำให้ผู้อ่านซึ่งสนใจในสำนวนและท้องเรื่องได้รับรสธรรมทางอ้อม เมื่อมีโอกาส จึงเขียนเรื่อง "**ใต้ร่มกาสาวพัสตร์**" นี้ขึ้นตามความคิดนั้น ใช้หลักฐานและเค้าโครงตามพระไตรปิฎก และอรรถกถาของฝ่ายเราทั้งหมด คงเลียนแบบเขาเพียงวิธีใช้สำนวนและวิธีเชื่อมความ เพื่อให้เรื่องและธรรมะเดินได้ตามต้องการเท่านั้น

ด้วยกัน เฮอมัน โอลเดนเบิกชำระและจัดพิมพ์วินัยปิฎก ฉบับอักษรโรมัน, ฟอน คาล ออยเกล นอยมัน แปลพระสุตตันตปิฎกเกือบทั้งหมด เป็นภาษาเยอรมัน แมกสมึลเลอร์ แปลธรรมบทเป็นภาษาอังกฤษจบ, ฟอน เอินสท์ วินดิช ชำระและจัดพิมพ์หนังสืออิติวุตตก สุตตันตปิฎก ฉบับอักษรโรมัน, ออตโตฟรังเกเขียนรายงานการค้นคว้าคัมภีร์ไวยากรณ์บาลีเทียบสํสกฤตเป็นภาษาเยอรมัน ฯลฯ ตัวบุคคลและงานที่ทำซึ่งนำมากล่าวนี้เพียงสังเขป ถ้าต้องการรายละเอียด โปรดดูหนังสือวารสารของสมาคมบาลีปกรณ์ (Journal of the Pali Text Society) ทุก ค.ศ. และโดยเฉพาะประจำปี ค.ศ. ๑๙๐๒–๑๙๐๓.

ข้าพเจ้าเพ่งประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับรสธรรมเป็นที่ตั้ง จึงขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย ถ้าวิธีใช้สำนวนและวิธีเชื่อมความให้เรื่องและธรรมะเดินได้ ตามแบบหนังสือ The Pilgrim Kamanita จะขัดกับความรู้สึกของท่านผู้อ่านบางท่าน. อย่างไรก็ตาม ได้พยายามเชื่อมด้วยหลักฐานและกาล สถานที่ อันมีที่ไปที่มาดังได้ทำเชิงอรรถกำกับไว้ บางแห่งมิได้บอกชื่อหนังสือที่อ้างบอกไว้แต่เลข เช่น ๗/๑๐๐ หมายความว่า พระไตรปิฎกเล่ม ๗ หน้า ๑๐๐. หนังสือเล่มนี้ ได้เขียนเป็นตอนๆ ลงในหนังสือธรรมจักษุ รายเดือน ประจำ พ.ศ. ๒๔๘๔ เป็นครั้งแรก.

สุชีโว ภิกฺขุ

วัดกันมาตุยาราม พระนคร

๓๑ ตุลาคม ๒๔๘๖

ใต้ร่มกาสาวพัสตร์

บทนำ

ราชธานีแห่งแคว้นโกศล

ในหมู่สาวกซึ่งตามเสด็จพระผู้มีพระภาคไปตามชนบทต่าง ๆ แห่งแคว้นโกศล ระหว่างหิมาลัยบรรพตกับลุ่มแม่คงคาตอนต้น จนกระทั่งมาใกล้เมืองสาวัตถีราชธานีของแคว้นนี้โดยลำดับนั้น มีภิกษุรูปหนึ่งร่างสูงใหญ่ สังเกตได้ว่าแม้อายุจะยังไม่ถึง ๒๕ ก็คงไม่น้อยกว่านั้นเท่าไรนัก ท่านทอดจักษุพอประมาณถึงจะมีผิวกายคล้ำ แสดงให้เห็นความเป็นผู้ตรากตรำยิ่งกว่าภิกษุอื่น แต่กิริยาที่เดินสำรวมตามพระผู้มีพระภาคไปเรื่อย ๆ นั้น บ่งว่าท่านเป็นผู้มีจิตสงบและพอใจในวิเวก. ลักษณะที่ห่มจีวรและเกศาอันสั้นกว่าภิกษุทั้งหลายของท่าน ส่อความเป็นผู้มาใหม่ในพระธรรมวินัยนี้.

ชาวเมืองสาวัตถี พากันชื่นชมในข่าวเสด็จของพระผู้มีพระภาค เหล่าภิกษุในเชตวนารามเตรียมปัดกวาดเสนาสนะและพระคันธกุฎีเป็นการใหญ่. เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จถึงเมืองสาวัตถีแล้ว ออกจากประตูเมืองไปไม่ไกลนักก็ถึงเชตวนาราม ซึ่งอนาถบิณฑิกคฤหบดีสร้างถวาย.

ตามปรกติ เมื่อพระองค์ประทับ ณ เชตวนาราม เวลาเย็น ชาวเมืองจะพากันถือดอกไม้ของหอมเป็นต้น มาถวายสักการบูชาและสดับพระธรรมเทศนา คนที่มั่งมีก็นั่งรถเทียมด้วยม้าทั้งเวลามาและกลับ.

เมืองสาวัตถี แม้จะไม่ใช่เมืองที่ตั้งอยู่ ณ ลุ่มแม่คงคาเหมือนเมืองสังกัสส์หรือเมืองพาราณสี แต่ก็มีความเจริญไม่น้อยกว่าเมืองเหล่านั้น.

เมืองพาราณสี[1] มีท่าอาบน้ำเป็นขั้นลงไปสู่แม่คงคายาวเกือบถึงโยชน์ เป็นเมืองที่ประชาชนในแคว้นต่าง ๆ พากันเดินทางมาพักแรมเพื่อลงสนานกายในแม่คงคาซึ่งถือกันว่า ไหลมาแต่สวรรค์ผ่านเศียรพระศิวะ จึงเป็นแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ สามารถล้างบาปได้. บนฝั่งน้ำใกล้เคียง จะแลเห็นหมู่โยคีทรมานตนด้วยอาการต่าง ๆ เมืองพาราณสีกลายเป็นบุญนครของผู้นับถือศาสนาพราหมณ์ มีนักบุญจาริกพากันเดินทางมาแต่ ๔ ทิศ ฉันใด.

เมื่อพระผู้มีพระภาค ได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว เสด็จจาริกสั่งสอนประชุมชนไปในคามนิคมชนบท และราชธานีต่าง ๆ ทรงยับยั้งอาศัยเมืองสาวัตถี ราชธานีของแคว้นโกศลเป็นเวลา ๒๕ ปี คือ ประทับ ณ เชตวนารามของอนาถบิณฑิกคฤหบดี ๑๙ ปี ประทับ ณ บุพพารามของวิสาขามหาอุบาสิกา ๖ ปี[2] อาศัยความที่พระองค์ประทับ ณ เมืองนั้นนานกว่าที่อื่น และเมืองนี้ก็มีมนุษย์คับคั่ง เพราะเป็นเมืองหลวงของแคว้นอิสระอันมีอาณาเขตกว้างขวางจึงเป็นเมืองศูนย์กลางแห่งการไปมาของพวกพ่อค้ามหาชน ตลอดจนนักบวชในพระพุทธศาสนา ที่เดินทางมาจากแคว้นต่าง ๆ เพื่อถวายบังคมพระผู้มีพระ-ภาค และนักบวชแห่งลัทธิอื่น ๆ ก็มีมากที่พากันมาไต่ถามปัญหา. ยิ่งกว่านั้น ยังมีเศรษฐีและคฤหบดีผู้ได้ฟังธรรมเทศนาของพระสาวกใคร่จะเฝ้าพระบรมศาสดาพากันใช้เกวียนนับด้วยจำนวนร้อย เดินทางมาบำเพ็ญกุศลสดับพระพุทธโอวาท[3] เมืองสาวัตถีจึงกลายเป็นบุญนครแห่งพระพุทธศาสนา ฉันเดียวกับเมืองพาราณสี ด้วยประการฉะนี้

แคว้นโกศลมีพระราชาปกครองพระนามว่า พระเจ้าปเสนทิ ในที่บางแห่งเรียกชื่อแคว้นต่อท้ายพระนามว่าพระเจ้าปเสนทิโกศล. โดยปรกติ พระองค์ประทับอยู่ ณ เมืองสาวัตถีราชธานี จะเสด็จออกตรวจตามชนบทในพระราชอาณาเขตบ้างเป็นบางครั้งบางคราว.[4] ในอดีตกาล แคว้นโกศลกับกาสี มีพระราชาปกครองแต่ผู้เดียว ดำรงพระยศเป็นมหาราช

---

๑. เมืองหลวงแคว้นกาสี.

๒. ดู จกฺขุปาลวตฺถุ ธมฺมปทฏฺฐกถา ปฐมภาค.

๓. ดู สามาวตีวตฺถุ ธมฺมปทฏฺฐกถา ทุติยภาค ตอนสามเศรษฐี แห่งเมืองโกสัมพีเดินทาง.

๔. ดู กณฺณกตฺถลสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ หน้า ๕๑๗

ตั้งราชสำนักอยู่ ณ เมืองสาวัตถี.[๑] แม้ในครั้งพุทธกาลก็ยังปกครองรวมกัน แต่พระเจ้าปเสนทิได้ทรงมอบให้พระอนุชาต่างมารดาของพระองค์ปกครอง มีอำนาจอยู่ในเมืองพาราณสีราชธานีของแคว้นกาสี.[๒]

พระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นโอรสของพระเจ้ามหาโกศล เมื่อยังอยู่ในวัยศึกษาได้เสด็จไปเมืองตักกสิลานครหลวงแห่งแคว้นคันธาระ พร้อมกับเจ้าลิจฉวีพระนามว่ามหาลิ แห่งเมืองไพสาลี และเจ้าพันธุละบุตรมัลลกษัตริย์แห่งเมืองกุสินารา เมื่อกลับจากศึกษาแล้วพระราชบิดาก็อภิเษกให้ครองราชสมบัติ.[๓]

พระเจ้ามหาโกศลยกพระราชธิดาซึ่งเป็นกนิฏฐภคินีของพระเจ้าปเสนทิโกศล พระนามว่าเวเทหิ ให้เป็นอัครมเหษีของพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าแผ่นดินแคว้นมคธ กับยกกาสิคามอันมีอาณาเขตกว้างขวางยิ่ง ตั้งอยู่ระหว่างแคว้นมคธกับแคว้นโกศลให้แก่พระราชธิดาด้วย. เมื่อสิ้นบุญพระเจ้าพิมพิสารและนางเวทหิแล้ว พระเจ้าอชาตศัตรุผู้โอรสซึ่งครองแคว้นมคธต่อมาก็ถือว่าแคว้นกาสีเป็นของพระราชมารดาของพระองค์ ข้างพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ถือว่า แคว้นนี้พระราชบิดายกให้แก่น้องสาวของเราก็จริง แต่เมื่อนางสิ้นชีวิตแล้ว

---

๑. ดู โกสมฺพิกวตฺถุ ตอนพระพุทธเจ้าแสดงเรื่องทีฆาวุกุมารกับมเหสีครองแคว้นกาสีกับโกศลในอดีตกาล.

๒. ตติยสมันตปาสาทิกา หน้า ๒๒๗ และจะเห็นได้ว่าแคว้นกาสีและโกศลปกครองรวมกัน แม้ในครั้งพุทธกาล จากข้อความในปิยชาติกสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ หน้า ๔๙๖ ตอนพระนางมัลลิกาทูลถามพระเจ้าปเสนทิว่า พระองค์รักแคว้นกาสีและโกศลหรือไม่ พระเจ้าปเสนทิตรัสตอบว่าเรารัก เพราะเราได้รับจันทน์แห่งแคว้นกาสี และได้ทัดทรงพวงมาลัยของหอมกับเครื่องลูบไล้ ด้วยอานุภาพแห่งแคว้นกาสีและโกศล. พระนางมัลลิกาทูลถามต่อไปว่า พระองค์จะเกิดความเศร้าโศกระทมพระราชหฤทัย เพราะความปรวนแปรเป็นอย่างอื่นแห่งแคว้นทั้ง ๒ นี้ หรือไม่ ตรัสตอบว่า ทำไมจะไม่เกิด เพราะความปรวนแปรแห่งแคว้นทั้ง ๒ นั้น พึงเป็นเหตุให้เกิดความปรวนแปร แม้แห่งชีวิตของพระองค์.

๓. ดู วิฑูฑภวตฺถุ ธมฺมปทฏฺฐกถา ตติยภาค.

แคว้นนี้ก็ควรตกเป็นของเราผู้พี่. ลุง (พระเจ้าปเสนทิ) กับหลาน (พระเจ้าอชาตศัตรุ) ต่างเกี่ยงแย่งกาสีคามและทำสงครามรบพุ่งกัน เพื่อแย่งเขตแดนดังกล่าวนี้ ผลัดกันแพ้ชนะหลายครั้งหลายคราว พระเจ้าปเสนทิแพ้ถึง ๓ ครั้ง เสียพระหฤทัยว่า แพ้เด็กปากยังไม่ทันสิ้นกลิ่นน้ำนม แต่ครั้งหลังที่สุด พระเจ้าปเสนทิโกศลชนะ จับพระเจ้าอชาตศัตรุได้ เห็นว่าเป็นหลานจึงปล่อยไป เพียงแต่ริบไพร่พลไว้.๑

ความกระทบกระทั่งระหว่างแคว้นโกศลกับมคธและแคว้นมคธกับวัชชี ซึ่งมีเมืองไพสาลีเป็นราชธานีเป็นเหตุให้พระราชาแห่งแคว้นนั้น ๆ ต้องระมัดระวังความเคลื่อนไหวของกันและกัน ต้องส่งคนสอดแนมไปในแคว้นอื่นด้วยอุบายต่าง ๆ ดังเรื่องที่ปรากฏ คือ:–

สมัยหนึ่ง๒ พระผู้มีพระภาคประทับที่ปราสาทของวิสาขามหาอุบาสิกาในบุพพาราม ขณะเมื่อพระองค์เสด็จออกจากที่เร้นในเวลาเย็น ประทับนั่ง ณ ภายนอกซุ้มประตู พระเจ้าปเสนทิก็เสด็จไปเฝ้า. ทันใดนั้นมีนักบวชลัทธิต่าง ๆ คือ ชฎิล ๗ คน นิครนถ์ ๗ คน อเจลกะ ๗ คน เอกสาฎกนิครนถ์ ๗ คน และปริพพาชก ๗ คน รวม ๓๕ คน เป็นผู้ไว้ขนรักแร้ยาว และเล็บยาว ถือบริขารต่างอย่างเดินผ่านไปในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค.

นักบวชพวกนี้ แท้จริงเป็นจารบุรุษซึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลส่งไปสอดแนมเหตุการณ์ตามชนบทต่าง ๆ กำลังเดินทางกลับมา.

พระเจ้าปเสนทิโกศลใคร่จะทดลองพระผู้มีพระภาค จึงเสด็จลุกจากอาสน์คุกพระชานุลงข้างหนึ่ง ทำอัญชลีต่อนักบวชเหล่านั้น และประกาศพระนามของพระองค์ขึ้น ๓ ครั้ง

---

๑. ดูปฐมสังคามวัตถุสูตร และทุติยสังคามวัตถุสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค หน้า ๑๒๐–๑๒๔ และสารัตถปกาสินีอรรถกถาแห่งสูตรนั้น หน้า ๑๘๐–๑๘๑ กับดู โกสลรญฺโญ ปราชยวตฺถุ ธมฺมปทฏฺฐกถา ฉฏฺฐภาค.

๒. ดู ทุติยสูตรแห่งชัจจันธวรรคอุทาน หน้า ๑๗๖ และ ชฎิลสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค หน้า ๑๑๓.

ครั้นแล้วหันมาทูลพระผู้มีพระภาคว่า นักบวชเหล่านั้น คงเป็นพระอรหันต์รูปใดรูปหนึ่งในโลก. พระศาสดาทรงทราบดีว่า ถ้าตรัสตอบว่า พวกนั้นไม่เป็นพระอรหันต์ ที่แท้เป็นคนหนาแน่นด้วยกิเลสก็จะเป็นการยกพระองค์และเหยียบย่ำอีกฝ่ายหนึ่ง ถ้าจะยอมรับว่าพวกนี้เป็นพระอรหันต์ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็จะดูแคลนพระสัพพัญญุตญาณได้ จึงตรัสตอบเป็นกลาง ๆ โดยทางธรรมว่า "มหาบพิตร! พระองค์บริโภคกาม ยากที่จะทรงทราบว่า คนเหล่านี้เป็นพระอรหันต์หรือไม่ ศีลพึงรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกันนาน ๆ ความสะอาดพึงรู้ได้ด้วยการงาน กำลังใจพึงรู้ได้ในเวลามีอันตราย และพึงรู้ได้โดยกาลนาน ๆ ปัญญาพึงรู้ได้ด้วยการสนทนากัน และต้องสนทนานาน ๆ"

พระเจ้าปเสนทิโกศล อัศจรรย์พระราชหฤทัย รับรองความที่พระผู้มีพระภาคตรัสชอบแล้ว และรับว่านักบวชเหล่านั้น คือจารบุรุษ คนสอดแนมของข้าพระองค์.

และกล่าวในทางศาสนา :–

ณ เมืองสาวัตถีพระเจ้าปเสนทิโกศลและมหาชนได้แข่งขันกันถวายทานแด่พระพุทธเจ้าพร้อมทั้งภิกษุสงฆ์ ด้วยวิธีเพิ่มของเคี้ยวของฉันที่หาได้ยากให้ยิ่งขึ้นไปกว่ากัน ซึ่งในที่สุดพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นฝ่ายชนะ.

ณ เมืองสาวัตถีนี้ พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมโปรดโปฏฐปาทปริพพาชก พร้อมด้วยบริวาร ๓,๐๐๐ คน ผู้พำนักอยู่ในมัลลิการามอันเป็นที่บอกลัทธิมีต้นมะพลับเรียงรายอยู่รอบ มีศาลาหลังเดียว ให้โปฏฐปาทปริพพาชก ละความเห็นเดิมของตน ปฏิญญาตนเป็นอุบาสกถึงพระรัตนตรัยตลอดชีวิต นอกจากนั้นยังมีพราหมณ์ คฤหบดี เดียรถีย์ ปริพพาชกอีกเป็นอันมาก ซึ่งได้สดับพระธรรมเทศนาแล้วละลัทธิเดิมของตน ปฏิญญาตนเป็นอุบาสกบ้าง ขอบรรพชาอุปสมบทบ้าง ตามศรัทธา.

อนาถบิณฑิกคฤหบดีและนางวิสาขา ชื่อว่าเป็นอุบาสกอุบาสิกาผู้มีอุปการะมากที่สุด ตลอดเวลาที่พระศาสดาประทับอาศัยเมืองสาวัตถี ภิกษุสงฆ์นับด้วยจำนวนร้อยและพัน ได้อาศัย

๒ ตระกูลนี้เป็นอยู่โดยมาก. เฉพาะอนาถบิณฑิกคฤหบดี มีความรักและเกรงพระหฤทัยพระผู้มีพระภาคอย่างยิ่ง แม้แทบทุกเวลาเย็นไปฟังพระธรรมเทศนา ก็ไม่ได้ถามปัญหาใด ๆ ด้วยคิดว่าพระองค์เป็นกษัตริย์สุขุมาลชาติ อย่าได้ลำบากเพราะการตอบคำถามของเราเลย.[๑]

เมืองสาวัตถี เป็นราชธานีที่นับว่ามีฐานะสำคัญทั้งในทางโลกและทางศาสนาดังกล่าวมานี้.

เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จจาริกไปตามชนบทต่าง ๆ ชั่วคราว ในที่สุดมาประทับยับยั้งอยู่ ณ เชตวนารามอีก พุทธบริษัท คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา จึงพากันชื่นชมในข่าวนี้ และในวันต่อมา ก็พากันมาเฝ้าสดับพระธรรมเทศนาตามโอกาสของตน.

---

๑. ดู จกฺขุปาลวตฺถุ ธมฺมปทฏฺฐกถา ปฐมภาค.

บทที่ ๑

ข่าวโจร

ใกล้ ๆ กับเวลาที่พระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึงเมืองสาวัตถีนั้น เกิดข่าวเล่าลือว่า มีโจรสำคัญเที่ยวปล้นฆ่ามนุษย์ทั่วไปในเขตต่าง ๆ แห่งแคว้นโกศล โจรผู้นี้มีฝ่ามือชุ่มด้วยโลหิต เป็นคนใจร้าย เหี้ยมโหดไม่ปรานีผู้ใด เข้ารุกรานหมู่บ้านใด หมู่บ้านนั้นก็ร้าง เพราะมนุษย์พากันอพยพหลบหนีบ้าง ถูกฆ่าตายบ้าง แม้นิคม ชนบท ที่โจรผู้นี้เที่ยวรุกรานไปก็เช่นเดียวกัน ชาวบ้านพากันหวาดสะดุ้ง พ่อค้าเกวียนที่เดินทางไปมาค้าขายระหว่างแคว้นโกศลกับมคธ และแคว้นโกศลกับวัชชี ต่างเต็มไปด้วยความวิตกกังวล รู้ข่าวว่าโจรผู้นี้เที่ยวไปทางใด ก็เว้นทางนั้นเสีย ขับเกวียนไปทางอื่น.

ใคร ๆ พากันเรียกโจรผู้นี้ว่า "องคุลิมาล" แปลว่า "ผู้มีนิ้วมือเป็นพวงมาลัย" คือเขาฆ่ามนุษย์ได้เท่าไรก็ตัดนิ้วไว้เท่าจำนวนนั้น ทำเป็นพวงมาลัยคล้องร่างเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ.

องคุลิมาลนั้น ชำนาญในการต่อสู้ เป็นผู้มีใจเข้มแข็งเด็ดเดี่ยว เดินและวิ่งได้รวดเร็ว เพราะได้ศึกษาวิชาอาวุธมาแต่เมืองตักกสิลา ราชธานีแห่งแคว้นคันธาระ ซึ่งเป็นเมืองเดียวกับที่พระเจ้าปเสนทิเสด็จไปศึกษาในสมัยเป็นราชกุมาร.

องคุลิมาลไม่เคยกลัวคนหมู่มากที่จะมาต่อสู้ กลับมีความรู้สึกว่า ตนจะได้เพิ่มพวงมาลัยนิ้วมือให้ยาวออกไปอีก จนกว่าจะได้เท่าจำนวนนิ้วที่ต้องการ อย่าว่าแต่คนทั้งหลายจะต่อสู้เลย เพียงเห็นเข้าเท่านั้น ก็รีบพากันหลบหนีห่างไกลยิ่งแล้ว.

ข่าวที่ว่าองคุลิมาลเป็นโจรฆ่าฟันมนุษย์ ได้ระบือทั่วไปในแคว้นโกศล เป็นเหตุให้พระเจ้าปเสนทิหนักพระราชหฤทัยอย่างยิ่ง.

ในการรบและแม้ในการปราบโจร ผู้ที่เป็นประมุขจะต้องออกต่อสู้ด้วยตนเอง พร้อมกับไพร่พลของตน. องคุลิมาลเป็นโจรที่ไม่เคยกลัวใคร เพียงออกชื่อก็ดูเหมือนจะลดกำลังใจของผู้ที่คิดจะต่อสู้ให้กลายเป็นคิดหนีเสียแล้ว พระเจ้าปเสนทิแม้ไม่ทรงเคยเห็นองคุลิมาล ก็ไม่วายประหวั่นพระราชหฤทัย แต่ด้วยขัตติยมานะพระองค์หาได้ทรงแสดงพระอาการพรั่นพรึงให้ปรากฏไม่.

ถ้าพันธุลเสนาบดีผู้ขุนพลยังอยู่ อย่าว่าแต่จะมีโจรองคุลิมาลเพียงคนเดียวเลย แม้จะมีสัก ๕ หรือ ๑๐ องคุลิมาล ก็วางใจได้ว่า โจรเหล่านั้น จะราบคาบภายในเวลาอันเล็กน้อย พันธุละเคยใช้ธนูยิงเจ้าลิจฉวีตายนับด้วยร้อย ในการต่อสู้ที่เมืองไพสาลี คราวพาภรรยาของตนไปอาบน้ำในสระที่หวงห้าม, พันธุละเคยแสดงฝีมือฟันไม้ไผ่หลายลำ ซึ่งญาติแอบเอาเหล็กสอดไว้ ณ ภายในขาดได้อย่างง่ายดาย, และเพราะโกรธว่าพวกญาติไม่บอกให้รู้ล่วงหน้า เป็นเหตุให้ตนฟันมีเสียงดังกริก พันธุละเจ้าชายแห่งแคว้นมัลละ จึงละเมืองกุสินาราของตน ไปทำราชการเป็นเสนาบดีตำแหน่งขุนพลของพระเจ้าปเสนทิ เพื่อนร่วมสำนักศึกษา ณ เมืองสาวัตถี แต่พระเจ้าปเสนทิหลงเชื่อคนยุ จึงใช้อุบายฆ่าพันธุลเสนาบดีพร้อมทั้งบุตรหลายคนเสีย เมื่อทราบภายหลัง[๑]ก็สิ้นคนดีไปแล้วอย่างแก้ไขไม่ได้. เพราะฉะนั้น ถ้าจะมีคราวใดที่พระเจ้าปเสนทิทรงระลึกถึงพันธุละผู้ซื่อสัตย์มากที่สุด คราวนั้นก็น่าจะเป็นคราวที่พระองค์ทรงตระหนักว่า จะต้องคุมพลไปปราบองคุลิมาลด้วยพระองค์เองในบัดนี้.

การเตรียมพลม้าไม่น้อยกว่า ๕๐๐ ได้จัดกันขึ้นโดยด่วน ตามรับสั่งของพระเจ้าปเสนทิ.

น้ำใสใจจริงนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลไม่อยากจะเสด็จเลย แต่หน้าที่ปกครองแคว้นทำให้ต้องจำใจเสด็จ และก่อนที่จะคุมพลไปสู่ที่อื่น พระองค์ได้ทรงเครื่องรบขึ้นสู่รถศึกออกจาก

---

๑. ดู วิฑูฑภวตฺถุ ธมฺมปทฏฺฐกถา ตติยภาค.

ประตูเมือง พร้อมด้วยพลม้าตามเสด็จ ตรงไปยังเชตวนาราม เพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาค แต่เวลายังไม่สิ้นแสงตะวัน.

การที่เสด็จไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ก็ด้วยทรงพระดำริว่า พระผู้มีพระภาค มิได้สงเคราะห์เราด้วยประโยชน์ภายหน้าเท่านั้น ย่อมสงเคราะห์แม้ด้วยประโยชน์ปัจจุบัน เราไปครั้งนี้ ถ้าไปดี พระผู้มีพระภาคคงจะแสดงพระอาการดุษณี ถ้าจะไปถูกฆ่าตายเราคงได้สดับคำทักท้วงด้วยอริยโวหาร. เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทักท้วงแล้ว ไพร่พลคงไม่ยอมให้เราออกปราบโจรด้วยเห็นแก่ชีวิตของเรา และการที่ไพร่พลไม่ยอมให้เราไป มิใช่เราหลีกเลี่ยงเองนั้น แม้ใครทราบก็ไม่เป็นที่อับอาย ด้วยวิธีนี้จะเป็นที่อันเปลื้องข้อครหาได้.

เหตุที่ใช้พลม้าล้วน ๆ ออกในคราวนี้ ก็คือพระเจ้าปเสนทิ ทรงเตรียมไว้ทั้งเพื่อแพ้และเพื่อชนะ ถ้าแพ้ก็จะได้หนีทัน หรือถ้าชนะจะได้ติดตามทัน เพราะองคุลิมาลมิได้ใช้ม้า อย่างไรพระองค์ก็คงได้เปรียบ.

เมื่อใกล้เชตวนาราม และสิ้นระยะทางที่ยานจะพึงไปได้แล้ว ก็เสด็จลงจากรถศึกดำเนินด้วยพระบาทไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายบังคมแล้วประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนหนึ่ง. ส่วนพวกพลประจำม้าที่ตามเสด็จก็ถวายบังคมนั่งลดหลั่นถัดออกไป.

ขณะนั้น พระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ท่ามกลางภิกษุบริษัท ทอดพระเนตรเห็นพระเจ้าปเสนทิมาถวายบังคม และประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งเช่นนั้นจึงตรัสปราศรัยว่า:—

"มหาบพิตร! พระเจ้าพิมพิสารจอมเสนาแคว้นมคธ เจ้าลิจฉวีแห่งเมืองไพสาลี หรือพระราชาที่เป็นปฏิปักษ์อื่น ๆ ทำให้พระองค์ทรงพิโรธหรืออย่างไร?"

"ไม่มีพระราชาใดกำเริบดอกพระเจ้าข้า! แต่มีโจรเกิดขึ้นในแคว้นของข้าพระองค์ ชื่อองคุลิมาล เป็นคนโหดร้าย มีมือชุ่มด้วยโลหิต พอใจในการฆ่าการประหาร หลงลาน



ปรานีในผู้ใดมิได้ มันทำหมู่บ้านมิให้เป็นหมู่บ้าน ทำนิคมชนบทมิให้เป็นนิคมชนบท. มันฆ่ามนุษย์แล้วตัดนิ้วมือไว้ทำเป็นพวงมาลัยคล้องร่าง ข้าพระองค์จักปราบมัน."

"มหาบพิตร! ก็ถ้าพระองค์พบองคุลิมาลนั้น ปลงผมและหนวดแล้ว นุ่งห่มผ้าย้อมฝาด ออกจากเรือนบวชไม่มีเรือน เว้นจากฆ่าสัตว์ เว้นจากลักฉ้อ เว้นจากพูดเท็จ ฉันมื้อเดียว ประพฤติพรหมจรรย์ มีศีล มีกัลยาณธรรม ดังนี้ พระองค์จะทำอย่างไรกับองคุลิมาลนั้น."

"พระเจ้าข้า! ข้าพระองค์พึงอภิวาท พึงลุกขึ้นต้อนรับ หรือพึงนิมนต์ด้วยอาสนะ พึงถวายปัจจัย ๔ หรือพึงให้ความรักษาคุ้มครองอันเป็นธรรมแก่องคุลิมาลนั้น. ก็แต่ว่า คนทุศีล มีธรรมอันลามก อย่างองคุลิมาลนั้น จักมีศีลสังวรเห็นปานนี้มาแต่ไหน?"

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงยกพระหัตถ์เบื้องขวาขึ้นชี้ไปทางภิกษุรูปหนึ่งซึ่งมีร่างสูงใหญ่ นั่งอยู่ไม่ไกลนัก ด้วยพระดำรัสว่า:–

"มหาบพิตร! นี่คือองคุลิมาล."

ด้วยพระดำรัสเพียงเท่านี้ พวกไพร่พลที่ตามเสด็จพระเจ้าปเสนทิ และนั่งอยู่ถัด ๆ ไป และดูตามพระหัตถ์ เห็นเป็นองคุลิมาลแน่ ก็พากันเผ่นกระโจนอย่างไม่คิดชีวิต พากันขึ้นม้ารีบขับเข้าเมืองสาวัตถีโดยด่วน ด้วยคิดว่า องคุลิมาลคงรู้ว่า พวกเราจะออกกำจัดจึงมาคอยดักที่เชตวนารามเสียก่อน พระเจ้าปเสนทิเห็นจะถูกจับแน่แล้ว เราพากันเอาตัวรอดเถิด เพราะคิดเช่นนี้ จึงพากันหนีไป ทิ้งให้พระเจ้าปเสนทิประทับนั่งตะลึง เต็มไปด้วยความสะดุ้งหวาดกลัวอยู่แต่พระองค์เดียว.

พระผู้มีพระภาค ทรงทราบความที่พระเจ้าปเสนทิตกพระหฤทัยกลัว จึงตรัสว่า "อย่าทรงกลัวเลย มหาบพิตร! อย่าทรงกลัวเลย มหาบพิตร! บัดนี้ ภัยซึ่งจะเกิดแต่องคุลิมาลไม่มีอีกแล้ว."

พระเจ้าปเสนทิก็คลายความสะดุ้งตกพระหฤทัย จึงเข้าไปหาพระองคุลิมาลแล้วตรัสว่า "พระผู้เป็นเจ้าองคุลิมาลของข้าพเจ้าหรือนี่ ?"

มีเสียงตอบอันชัดเจน ค่อนข้างดังและห้าวหาญแต่เต็มไปด้วยความสุภาพมาจากภิกษุรูปนั้นว่า "ขอถวายพระพร ! อาตมภาพนี่แหละ คือองคุลิมาล."

"ประทานโทษเถิด โยมทั้ง ๒ ของพระผู้เป็นเจ้านั้น สกุลว่ากระไร ?"

"ขอถวายพระพร ! โยมชายของอาตมภาพตระกูลคัคคะ และโยมหญิงตระกูลมันตานี."

"ดีแล้ว พระผู้เป็นเจ้าคัคคะมันตานีบุตร จงยินดีเถิด ข้าพเจ้าจักรับเป็นผู้จัดถวายปัจจัย ๔ แก่พระผู้เป็นเจ้า."

พระองคุลิมาล ถือการอยู่ป่า เที่ยวบิณฑบาต ทรงผ้าบังสกุล และทรงผ้าสามผืนเป็นวัตร จึงถวายพระพรว่า "มหาบพิตร ! ไตรจีวรของอาตมภาพบริบูรณ์แล้ว ขอพระองค์อย่าได้ทรงเป็นกังวลเลย."

ลำดับนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายบังคมประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วทูลว่า:–

"อัศจรรย์ยิ่งนักพระเจ้าข้า ! เรื่องไม่เคยมีมามีขึ้น คือข้อที่พระองค์ฝึกผู้ที่ใคร ๆ ฝึกไม่ได้ สงบผู้ที่ใคร ๆ ให้สงบไม่ได้ ระงับผู้ที่ใคร ๆ ให้ระงับไม่ได้ พระผู้เป็นเจ้าองคุลิมาลนี้ ข้าพระองค์ไม่อาจจะฝึกได้ แม้ด้วยอาชญา แม้ด้วยศัสตรา แต่พระผู้มีพระภาคก็ทรงฝึกแล้ว โดยมิต้องใช้อาชญา และศัสตรา ข้าพระองค์มีกิจธุระมาก บัดนี้จักขอทูลลากลับไปก่อน."

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสรับลาแล้ว พระเจ้าปเสนทิโกศล ก็ลุกจากอาสนะ ถวายบังคม ทำประทักษิณแล้ว หลีกไป.

ดวงตะวันลับขอบฟ้าไปแล้ว เงาไม้ซึ่งถูกแสงจันทร์ส่องทอดยาวไปทางทิศตะวันตก แลดูดำครึ้ม. ในขณะนี้จะมองเห็นแสงไฟจากปราสาทของพระเจ้าปเสนทิซึ่งตั้งอยู่ในเมืองสาวัตถีลิบ ๆ โน้น. อากาศรอบเชตวนาราม และตลอดทางที่รถศึกของพระเจ้าปเสนทิผ่านไป เต็มไปด้วยความสดชื่น แม้พระองค์จะทรงรู้สึกว่าในเวลากลับนี้ ไม่มีไพร่พลตามเสด็จเลย คงมีเฉพาะนายสารถีกับพระองค์เท่านั้นก็ตาม.

บทที่ ๒

กลุ่มดาวโจร

นับย้อนไปแต่กาลที่พระองคุลิมาลบวชแล้วเกือบ ๒๕ ปี เป็นสมัยที่พระเจ้าปเสนทิเพิ่งครองราชสมบัติได้ไม่นานนัก.

ปุโรหิตผู้หนึ่งของพระเจ้าปเสนทินั้น มีภรรยานามว่ามันตานีพราหมณี นางตั้งครรภ์ได้ถ้วนทศมาสแล้วก็คลอดบุตรในราตรีกาล. เวลาที่ทารกนั้นคลอดดวงจันทร์กำลังโคจรผ่านกลุ่มดาวโจรไปตามจักรราศี. อาวุธต่าง ๆ ในพระนครมีประกายแสงโพลงขึ้น แม้มงคลกุนตาวุธ[๑] และพระแสงดาบของพระราชา ซึ่งวางอยู่ใกล้ที่บรรทม ก็เป็นประกายแสงขึ้นเช่นเดียวกัน.

พราหมณ์ปุโรหิตออกไปยืนอยู่กลางแจ้ง มองดูดาวฤกษ์ ทราบว่าบุตรของตนเกิดฤกษ์โจร จึงไปเฝ้าพระเจ้าปเสนทิในวันรุ่งขึ้น กราบทูลถามว่า "เทวะ! เมื่อคืนนี้พระองค์บรรทมเป็นสุขดอกหรือ พย่ะค่ะ?".

"ท่านอาจารย์! ข้าพเจ้าจะนอนเป็นสุขได้อย่างไร ในเมื่อมงคลาวุธเป็นประกายแสงขึ้นอันตรายแห่งราชสมบัติหรือไม่ก็ชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง คงจะมีเป็นแน่"

"อย่ากลัวเลย พย่ะค่ะ! อาวุธที่โพลงแสงขึ้นนั้น ด้วยอานุภาพแห่งบุตรที่เกิดใหม่ของข้าพระองค์เท่านั้น หามีเหตุอื่นไม่."

"เด็กนั้นจะเป็นอะไรในอนาคต ทราบไหม ท่านอาจารย์?"

"เป็นโจร พย่ะค่ะ!"

---

๑. พระแสงทวน

"โจรธรรมดา หรือ โจรราชสมบัติ?"

เมื่อปุโรหิตกราบทูลว่า เป็นเพียงโจรธรรมดาและหวังจะรักษาพระหฤทัยของพระราชา จึงกราบทูลต่อไปว่า "เทวะ! ทรงองค์จะทรงโปรดให้ฆ่าเด็กนั้นเสียก็ได้."

"ท่านอาจารย์! เพียงโจรธรรมดาจะเป็นไรไป มันก็ไม่ผิดอะไรกับรวงข้าวสาลีเพียงรวงเดียว ในนาตั้งพันกรีส เลี้ยงมันไว้เถิด."

ถึงคราวตั้งชื่อบุตร ปุโรหิตปรารภความที่อาวุธโพลงแสงขึ้นเวลาเด็กนั้นเกิด แต่มิได้ทำอันตรายผู้ใดจึงให้ชื่อว่า "อหิงสกะ" แปลว่า "ผู้ไม่เบียดเบียน."

เมื่ออหิงสกะเติบโตขึ้น บิดาก็ส่งให้ไปศึกษายังเมืองตักกสิลา ด้วยถือคติโบราณที่ว่า :–

"ไม่มีลูก ๑ ลูกตาย ๑ ลูกโง่ ๑ สองข้อข้างต้นดีกว่า ข้อหลังไม่ดีเลย เพราะสองข้อข้างต้นทำทุกข์ให้คราวเดียว แต่ข้อหลังทำทุกข์ให้ตลอดชีวิต."

"บิดาชื่อว่าเป็นผู้จองเวร มารดาชื่อว่าเป็นศัตรู เพราะไม่ให้บุตรของตนศึกษา บุตรนั้นย่อมสิ้นสง่าในที่ประชุม เหมือนนกยางอยู่กลางฝูงหงสฉะนั้น."

เมืองตักกสิลา ตั้งอยู่ทิศเหนือสุดแห่งดินแดนภารตวรรษ เป็นเมืองชุมนุมแห่งนักปราชญ์ชั้นผู้ใหญ่ เป็นเมืองแห่งวิชาความรู้ ใครจะต้องการศึกษาศิลปศาสตร์ชนิดใด ก็เลือกศึกษาได้ตามประสงค์ พระราชาและอำมาตย์ ราชปุโรหิต เศรษฐี คฤหบดีในแคว้นต่าง ๆ แม้ไกลเท่าไกล ได้ส่งบุตรของตนมาศึกษาที่เมืองนี้โดยมาก.

วิธีเข้าศึกษานั้น มี ๒ อย่าง คือ เสียค่าธรรมเนียมแก่อาจารย์อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งไม่เสียค่าธรรมเนียม แต่ต้องทำงานให้ตามแต่อาจารย์จะใช้ มีหุงหาอาหาร ตักน้ำตัดฟืน และนวดฟั้นเป็นต้น.

อหิงสกะ ได้เข้าศึกษาในสำนักท่านทิศาปาโมกข์ผู้หนึ่ง ด้วยวิธีหลังคือทำงานให้แทนเสียค่าธรรมเนียม ได้ตั้งใจปฏิบัติอาจารย์เป็นอย่างดียิ่ง ในทางการงานก็ขยันขันแข็ง และ

คอยหมั่นรับใช้ ในทางความประพฤติก็เรียบร้อย เจรจาก็อ่อนหวาน นับว่าเด่นกว่ามาณพอื่น ๆ จึงเป็นที่รักใคร่ของอาจารย์มาก.

ศิษย์ทั้งหลายเห็นว่าตั้งแต่อหิงสกมาณพมาอยู่ทำให้พวกตนด้อยลงไป ก็ปรึกษากันหาวิธีกำจัด ครั้นจะกล่าวว่า อหิงสกมาณพทรามปัญญา ก็ปรากฏว่าอหิงสกมาณพมีปัญญายอดเยี่ยมผู้หนึ่ง หรือจะกล่าวว่า ไม่ใส่ใจในหน้าที่ ก็ไม่มีหน้าที่ใดของเขาเคยบกพร่อง มีแต่เรียบร้อยดี และนอกจากนั้น ต่างจะหาว่ามีชาติชั่ว คือเป็นลูกผสมวรรณะ ซึ่งถือกันในครั้งนั้นว่า เป็นคนจัณฑาล อหิงสกมาณพ ก็เป็นอุภโตสุชาต เกิดดีแล้วโดยมารดาบิดาทั้ง ๒ ฝ่ายเป็นพราหมณวรรณะด้วยกัน.

มาณพเหล่านั้น ตรองหาวิธีเป็นอันมากที่จะกำจัดอหิงสกะให้จงได้ ต่อมาคิดอุบายได้อย่างหนึ่ง จึงแบ่งกันเป็น ๓ พวก พวกแรกไปบอกอาจารย์ว่า ได้ข่าวว่า อหิงสกมาณพคิดการจะประทุษร้ายอาจารย์ ครั้นถูกอาจารย์ดุตะเพิดก็หลีกไป พวกที่ ๒ ไปกล่าวเช่นนั้นอีก อาจารย์ก็ไม่เชื่อ จนกระทั่งพวกที่ ๓ มากล่าวเช่นนั้น แล้วพูดเสริมต่อไปว่าท่านอาจารย์ไม่เชื่อพวกผม ก็จงพิจารณารู้เอาเองเถิด อาจารย์มีความระแวง และเชื่อว่าเป็นความจริง เพราะศิษย์ที่มาบอกหลายพวกด้วยกัน คงไม่ใช่บอกด้วยประสงค์ร้ายเป็นแน่ จึงตกลงใจจะฆ่าอหิงสกมาณพเสีย.

แล้วมาฉุกคิดว่า "ถ้าเราฆ่าเอง ใคร ๆ ก็จะเล่าลือว่า 'อาจารย์ทิศาปาโมกข์โกรธมาณพที่มาเรียนศิลปะในสำนักของตน ก็ฆ่าเสีย' เมื่อเป็นเช่นนี้ ต่อไปคงไม่มีใครประสงค์จะมาเรียน ลาภสักการะของเราก็จะเสื่อมไป อย่าเลยเราจะวานมือคนอื่นเถิด จะลวงว่า 'ก่อนที่วิชาจะสำเร็จ เจ้าจะต้องฆ่าคนให้ได้พันคน เพื่อเป็นเครื่องประกอบวิชา' เมื่ออหิงสกมาณพเที่ยวฆ่าใครต่อใครจนกว่าจะครบพันเช่นนี้ คงมีสักคนหนึ่งที่ลุกขึ้นต่อสู้และฆ่าอหิงสกมาณพเสียได้."

ครั้นอาจารย์คิดเช่นนั้นแล้ว ก็บอกแก่อหิงสกมาณพตามอุบายของตน อหิงสกะตอบว่า "ท่านอาจารย์! ตระกูลของผมถือไม่เบียดเบียนผู้อื่น ผมจะทำได้อย่างไร?"

"เจ้าไม่ทำแล้ว ไฉนศิลปะของเจ้าจักให้ผลเล่า? ศิลปะที่ปราศจากเครื่องประกอบนั้นจะไม่มีประโยชน์อะไรเลย."

เมื่อได้ฟังดังนั้น อหิงสกมาณพผู้เชื่อมั่นในคำอาจารย์ ก็ตัดสินใจเด็ดขาดว่า จะต้องออกเที่ยวฆ่ามนุษย์ให้ครบพันคน จึงเตรียมแต่งตัวรัดกุม รวบรวมอาวุธ ๕ ชนิด ผูกสอดบ้าง ถือด้วยมือบ้าง มากราบลาอาจารย์แล้วเข้าสู่ดง คอยอยู่ปากทางที่จะเข้าไปในดงบ้าง กลางดงบ้าง ปากทางที่จะออกจากดงบ้าง เมื่อพบใครก็ฆ่าไม่มีเว้น ครั้นฆ่าแล้วหาได้ยึดผ้านุ่งผ้าห่มหรือผ้าโพกไว้เป็นเครื่องนับจำนวนไม่ คงนับแต่ในใจว่าหนึ่ง สอง ดังนี้เป็นต้น ซึ่งในที่สุดก็ลืม แม้อหิงสกมาณพจะเป็นคนมีสติปัญญา และความจำดีโดยปรกติ แต่เมื่อมาฆ่ามนุษย์มาก ๆ เข้าก็ทำให้ฟั่นเฟือนเลือนหลงไป.

ครั้นไม่สามารถกำหนดจำนวนด้วยการนับในใจจึงต้องตัดนิ้วของผู้ถูกฆ่าไว้สำหรับนับ รวมกองไว้ในที่แห่งหนึ่ง นิ้วเหล่านั้นก็เผอิญหายเสีย ในที่สุดต้องร้อยนิ้วไว้เป็นพวงอย่างพวงมาลัยนำติดตัวไปด้วย เพราะเหตุนี้ ตั้งแต่นั้นมาอหิงสกมาณพก็มีชื่อใหม่ว่า "องคุลิมาล" "ผู้มีนิ้วมือเป็นพวงมาลัย" องคุลิมาลยึดป่าเป็นบ้าน จากที่นี่ไปที่นั่นจนทั่วป่า คนที่เคยตัดฟืนพากันเข็ดขยาดไม่กล้าเข้าป่า เมื่อองคุลิมาลไม่ค่อยพบใครในป่า เวลากลางคืนจึงออกจากป่าเข้าสู่หมู่บ้าน ใช้เท้ากระแทก ใช้อาวุธทำลายประตูให้พัง แล้วเข้าไล่ฆ่ามนุษย์ ซึ่งกำลังนอนอยู่ ตัดเอานิ้วมือไปจนกระทั่งชาวบ้านส่วนมาก ต้องพากันอพยพเข้าสู่นิคม จากนิคมเข้าอพยพหนีเข้าสู่นคร มนุษย์ทั้งหลายพากันละทิ้งบ้านช่อง อุ้มลูกจูงหลานมาพำนักอยู่รอบ ๆ เมืองสาวัตถี แล้วรวมเป็นพวกไปที่พระลานหลวง ร้องทุกข์ต่อพระเจ้าปเสนทิโกศล.

พราหมณ์ปุโรหิต ทราบข่าวโจรองคุลิมาล และความเดือดร้อนของมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ก็หยั่งทราบได้ทันทีว่า ต้องเกี่ยวกับบุตรของตน จึงกล่าวกะนางมันตาณีพราหมณีว่า "เกิดโจรชื่อองคุลิมาลขึ้นแล้ว เจ้านี่คงไม่ใช่ใครอื่น นอกจากอหิงสกะลูกเรา คราวนี้พระราชาคงออกจับมันแน่ เราจะทำอย่างไรดี?"

พราหมณีตอบว่า "มีอยู่อย่างหนึ่ง คือท่านไปพาอหิงสกะนั้นมาอยู่เสียกับเรา ไม่ให้ใครรู้และจับได้."

"ไม่ได้ดอก พราหมณี ! ฉันไม่กล้าไปหามัน เพราะท่านไม่ไว้ใจในคน ๔ จำพวก คือ :–

"อย่าไว้ใจโจร ว่าเป็นเพื่อนเก่า

อย่าไว้ใจเพื่อน ว่าคบกันมาก่อน

อย่าไว้ใจพระมหากษัตริย์ ว่าปรานี

อย่าไว้ใจนารี ว่าอยู่ในอำนาจของเรา."

แต่เป็นธรรมดาอยู่เอง ที่มารดาจะต้องมีใจอ่อนด้วยความรักบุตร และแข็งกล้าอย่างยิ่งในเมื่อรู้สึกว่าตนจะต้องช่วยเหลือให้บุตรนั้นพ้นภัย แม้ท่านปุโรหิตจะปฏิเสธไม่ยอมไปตามหาองคุลิมาล นางมันตานีพราหมณีก็คงกล่าวว่า "เมื่อท่านไม่ไป ข้าพเจ้าจะไปเอง" แล้วก็เที่ยวระหกระเหินตามหาบุตรของตนไปในที่ต่าง ๆ ทั้งที่ตนอยู่ในวัยชราเช่นนั้น.

ขณะนั้น องคุลิมาลยังอยู่ในป่าบ้าง จากป่าสู่หมู่บ้านและนิคมนอก ๆ ไปบ้าง แต่ก็คงเที่ยววนเวียนในแคว้นโกศลนั้น.

ร่างกายขององคุลิมาลตรากตรำดำคล้ำ และมีเลือดติดเกรอะกรัง เผ้าผมและหนวดเครายาวรุงรังสมที่เป็นโจรป่า องคุลิมาลไม่ต้องการความสวยงามหรือความสุขอื่น ๆ ต้องการแต่อย่างเดียว คือฆ่าคนให้ครบจำนวนพันตามที่อาจารย์สั่ง ความเป็นผู้เคยชินในการฆ่าพัน ทำให้จิตใจขององคุลิมาลแข็งกร้าวเหี้ยมโหด ไม่สำนึกเรื่องผิดชอบ. แม้ร่างกายจะมัวมอมและสะพายพวงนิ้วมือมนุษย์อันแห้งบ้างสดบ้าง ส่งกลิ่นจนตนเองก็รู้สึกเหม็น องคุลิมาลก็คงไม่ใส่ใจต่อสิ่งเหล่านั้น เขาคำนึงเพียงว่า เมื่อไรนิ้วมือนั้นจะครบพัน พรุ่งนี้จะไปที่ไหน และในวันต่อไปจะไปที่ไหนอีกที่มีมนุษย์ให้ตนฆ่า.

ต่อมาเมื่อองคุลิมาลฆ่ามนุษย์และร้อยนิ้วมือได้ครบ ๙๙๙ แล้ว ก็เสาะแสวงหาบุคคลที่ครบพันซึ่งตนจะพึงฆ่า เมื่อเสร็จแล้วจะได้เดินทางกลับไปเมืองตักกสิลา หาอาจารย์เพื่อทำพิธีประกอบศิลปศาสตร์ให้เสร็จสิ้นเสียที เพราะตนจากมารดาบิดามานานแล้ว ถ้าศิลปะสำเร็จ ก็จะได้กลับไปอยู่กับมารดาบิดาต่อไป.

บทที่ ๓

พระพุทธโอวาท

ณ วันที่มารดาขององคุลิมาลออกตามหาบุตรและเป็นวันเดียวกับที่องคุลิมาลกำลังแสวงหาบุคคลผู้ครบจำนวนพันซึ่งตนพึงฆ่านั้น เวลาใกล้รุ่ง เป็นเวลาที่ชาวโลกผู้ตรากตรำทำงานมาตลอดกลางวัน กำลังหลับสนิท ฝนซึ่งตกพรำมาแต่ต้นมัชฌิมยาม เพิ่งขาดเม็ดเหลือหยาดค้างบนใบไม้บ้าง เมื่อลมพัดก็หล่นพรูลงสู่พื้นเป็นประกาย เพราะต้องแสงสลัวแห่งดวงจันทร์ อากาศเย็นเยียบ แต่สิ่งเหล่านี้มิได้ทำให้ภิกษุทั้งหลายในเชตวนารามที่เป็นเสขะ รู้สึกท้อแท้ย่อหย่อนในการลุกขึ้นเจริญสมณธรรม และที่เป็นอเสขะพากันละเลยความเป็นผู้ยับยั้งอยู่ในวิหารธรรม ตลอดยามสุดท้ายแห่งราตรี. บางท่านก็เดินจงกรม กำหนดหัวข้อกัมมัฏฐาน บางท่านก็นั่งสำรวมใจ ตั้งสติกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะ และบางท่านที่ได้บรรพชาอุปสมบทแล้วไม่นาน ก็สาธยายข้อวัตรและพระพุทธโอวาท เบื้องต้นซึ่งพระอุปัชฌายะอาจารย์แนะนำ ด้วยเสียงเบา ๆ เกรงจะเป็นที่รำคาญแห่งภิกษุอื่น.

เวลาเดียวกันนี้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคประทับนั่งขัดสมาธิอยู่ในพระคันธกุฎี ตรวจดูสัตวโลกที่พระองค์พึงเสด็จไปโปรด ก็ทรงทราบด้วยพระญาณว่า โจรองคุลิมาลกำลังแสวงหาบุคคลผู้ครบพัน เพื่อฆ่าแล้วตัดนิ้วมือไป หากเรารีบไปให้ทัน ความสวัสดีก็จะมีแก่องคุลิมาลนั้น เขายืนฟังคำสอนของเราในป่านั้นแล จะกลับใจรู้สึกผิดชอบแล้วขอบวช เมื่อบวชแล้วไม่นานก็จะทำให้แจ้งซึ่งอภิญญา ๖. แต่ถ้าเราไม่ไป องคุลิมาลพบมารดาของตนซึ่งกำลังตามหา และจำไม่ได้เพราะมีหัวใจพื้นเพื่อนไป อันเนื่องจากลำบากตรากตรำในการนอนการกินในป่ามาเป็นเวลานาน ถ้าประทุษร้ายมารดาถึงแก่ชีวิต ก็จะ

เป็นผู้ที่กลับตัวมิได้อีกต่อไป แม้ไฉนเราพึงสงเคราะห์องคุลิมาลนั้น ให้เป็นผู้มีความสวัสดี.

ครั้นในเวลาเช้า ทรงถือบาตรครองจีวรเข้าสู่หมู่บ้านเพื่อบิณฑบาต กลับมาเสวยเสร็จแล้ว แจ้งให้ภิกษุทั้งหลายทราบความที่พระองค์จะเสด็จจาริกไปสู่ชนบทชั่วคราว เพื่อโปรดเวไนยสัตว์ และในการเสด็จครั้งนี้มิได้นำพระภิกษุอื่นไปด้วย.

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงดำเนินด้วยพระบาทไปยังทิศที่องคุลิมาลกำลังเดินมา.

ตลอดทางที่ผ่านไป พบคนเลี้ยงโค คนเลี้ยงแกะและชาวนามีท่าทางตื่นเต้นรีบเดินเข้ามา บ้างก็กระซิบกระซาบ บ้างก็ละล่ำละลักบอกว่า:–

"ท่านสมณะ! ท่านอย่าเพิ่งไป โจรองคุลิมาลมันอยู่ทางนั้น มันเป็นคนดุร้าย มีมือชุ่มด้วยโลหิต มันฆ่าพันคนแล้วตัดนิ้วร้อยเป็นพวง ใครเดินผ่านทางมันเป็นถูกฆ่าตายสิ้น จงหลีกไปเสียทางอื่นเถิด."

พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงอาการขอบใจต่อผู้หวังดีเหล่านี้ แต่มิได้ตรัสค้านหรือเห็นดีด้วยประการใด คงเสด็จไปข้างหน้าตามปรกติ และได้พบชาวนาบ้าง คนเลี้ยงแกะบ้าง คนเลี้ยงโคบ้าง ในระหว่างทางอีก ก็ได้รับคำห้ามปรามแนะนำมิให้เสด็จไปดังกล่าวแล้วข้างต้น แม้จะหลายครั้งหลายหนก็หาทำให้พระผู้มีพระภาคเสด็จเลี่ยงไปทางอื่นไม่.

จนกระทั่งองคุลิมาลซึ่งอยู่ริมทาง แลเห็นพระองค์เสด็จมาแต่ไกล ก็นึกประหลาดใจว่า "อัศจรรย์จริง! ทางนี้อย่าว่าแต่คนๆ เดียวเลย ตั้ง ๓๐ หรือ ๔๐ คนก็ไม่มีใครเดินมาเพราะกลัวจะถูกฆ่า แต่พระรูปนี้เดินมาผู้เดียวแท้ๆ ไม่มีเพื่อนเลย หรือจะมาข่มเหงเรา ถ้าเช่นนั้นเราก็จะต้องฆ่าเสียก่อน"

คิดเช่นนั้นแล้ว องคุลิมาลก็เตรียมตัวคว้าดาบสะพายธนู คอยให้พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จผ่านแล้ว จึงเดินสะกดรอยตามไปเงียบๆ ข้างหลัง ครั้นเห็นว่าจะไปไม่ทัน จึงเร่งฝีเท้า

หนักขึ้น ในที่สุดถึงกับวิ่ง ก็ไม่สามารถตามให้ทันพระผู้มีพระภาค ผู้เสด็จดำเนินไปตามปรกติได้.

องคุลิมาลรู้สึกอัศจรรย์ใจเป็นอย่างยิ่ง วิ่งพลางคิดพลางไปว่า "แปลกจริง แต่ก่อนมาเราเคยมีฝีเท้าเร็วยิ่งนัก สามารถวิ่งขับช้าง ม้า หรือรถ ให้ทันได้ดังประสงค์ พระรูปนี้ก็เดินเรื่อยไปตามปรกติ ทำไมเราถึงกับวิ่งขับแล้วก็ยังไม่ทัน ถ้าเราเรียกให้หยุดแล้วถามดูบางทีจะทราบเรื่องอะไรได้บ้าง" แล้วองคุลิมาลก็หยุดวิ่ง ตะโกนไปว่า :—

"หยุดก่อน พระ !"

มีเสียงตอบมาว่า "เราน่ะหยุดแล้ว องคุลิมาล ! ท่านต่างหากยังไม่หยุด ท่านจงหยุดซิ."

องคุลิมาลคิดในใจว่า "พระพวกศากยบุตรเหล่านี้เป็นคนพูดจริง ปฏิญญาจริง แต่ทำไมเดินไปเรื่อย ๆ จึงกล่าวว่า 'เราน่ะหยุดแล้ว องคุลิมาล! ท่านต่างหากยังไม่หยุด ท่านจงหยุดซิ' เราจะต้องถามความข้อนี้ดู" แล้วจึงถามขึ้นว่า :—

"พระ ! ท่านเดินไปอยู่ แต่กล่าวว่าเราหยุดแล้ว และกล่าวถึงข้าพเจ้าผู้หยุดแล้วว่า ไม่หยุด เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่ท่านว่าท่านหยุด และว่าข้าพเจ้าไม่หยุดนั้น จะหมายความว่าอย่างไร ?"

"ดูก่อนองคุลิมาล ! เราเลิกเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายแล้ว และวางศัสตราวุธแล้วตลอดไป ส่วนท่านสิไม่สำรวมในสัตว์ เที่ยวเบียดเบียนล้างผลาญชีวิตผู้อื่นไม่วางมือ เราจึงชื่อว่าหยุดแล้ว และท่านชื่อว่ายังไม่หยุด."

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเช่นนี้ องคุลิมาลก็ได้สติ ตามธรรมดาองคุลิมาลเป็นคนเฉลียวฉลาด และรู้สึกผิดชอบดียิ่งคนหนึ่ง แต่ที่กลายเป็นคนโหดร้าย และฟั่นเฟือนไปในทางชั่ว ก็เพราะกังวลอยู่กับการประหัตประหารผู้อื่น ต้องตรากตรำลำบากในการบุกป่าฝ่าดง การกินการนอนที่กันดาร หาความสุขกายใจมิได้ องคุลิมาลเหินห่างจาก

ศีลธรรมตลอดกาลช้านาน เมื่อมาได้พึ่งพระวาจาอันหลักแหลม นำให้นิยมในสันติสุขของพระผู้มีพระภาค จึงรู้สึกชุ่มชื่น เหมือนคนเดินทางที่เหนื่อยอ่อน ได้พักผ่อนที่ร่มเงาและลงสนานกายในสระน้ำใสสะอาด หรือเหมือนต้นไม้ที่เหี่ยวเฉา ได้ละอองฝนโปรยปรายให้สดชื่น ขณะที่องคุลิมาลยืนตัวเบาอยู่ด้วยความเลื่อมใสซาบซ่านในพระพุทธภาษิตอันสั้น แต่ดื่มซึ้งถึงใจอยู่นั้น เหตุผลทั้งหลายที่นำให้เกิดความรู้สึกผิดชอบและความตระหนักในศีลธรรมก็มาปรากฏอยู่อย่างมากมาย.

หวนระลึกไปถึงเมื่ออยู่ในวัยรุ่น สมัยที่บิดาส่งไปศึกษา ณ สำนักท่านทิศาปาโมกข์ นึกถึงโอวาทของบิดาที่ให้หมั่นปฏิบัติอาจารย์ หมั่นเล่าเรียนศึกษาและให้มีความประพฤติเรียบร้อยสมชื่อ "อหิงสกะ" ซึ่งแปลว่าผู้ไม่เบียดเบียน แต่แล้วเรียนไป ๆ อาจารย์กลับใช้ให้เที่ยวฆ่าคนจนกว่าจะครบจำนวนพัน เพื่อใช้เป็นเครื่องประกอบวิชาความรู้ องคุลิมาลยังจำได้ถึงถ้อยคำที่ตนคัดค้านอาจารย์ว่า "ท่านอาจารย์! ตระกูลของผมถือไม่เบียดเบียนผู้อื่น ผมจะทำได้อย่างไร?" แต่ในที่สุดก็ต้องปฏิบัติตาม เมื่อถูกอาจารย์เซ้าซี้บ่อย ๆ. ศิลปศาสตร์อะไรกันที่ต้องใช้ชีวิตมนุษย์ตั้งพัน มาเป็นเครื่องประกอบเช่นนี้.

"เมื่อฝนตก หรือแดดกล้า เรารู้จักหลบเข้าสู่ที่กำบัง หรือกางร่ม เมื่อโรคภัยเกิดขึ้นแก่ตน เรารีบป้องกันรักษา เมื่อถูกด่าว่า เราไม่ชอบใจ เมื่อมีใครประทุษร้าย เราต้องหลบหนี หรือมิฉะนั้นก็ต่อสู้ ทั้งนี้ด้วยความมุ่งหมายอย่างเดียว คือให้ตัวเราปลอดภัยให้ตัวเราเป็นสุข."

"ไม่ว่าใครก็ล้วนแต่รักตน และขวนขวายเพื่อให้ตนได้รับความสุขความปลอดภัยทั้งสิ้น ความรู้สึกอย่างอื่นอาจแตกต่างกันตามอัธยาศัย แต่ความรู้สึกรักตนนี้ ย่อมมีแก่สัตว์ทุกจำพวก และเพราะปรารภตนนั้น ความเอาใจใส่ห่วงใยก็ขยายออกไปถึงญาติมิตร และสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นของตน หรือเนื่องด้วยตน เมื่อทุกคนรักตนเช่นนี้ การรักแต่ตนของเราแล้วเที่ยวเบียดเบียนผู้อื่น โดยไม่คำนึงถึงความรักตนของเขาบ้างนั้น ไม่เป็นธรรมเลย."

"การที่มนุษย์ทั้งหลาย เห็นเราแล้วพากันหลบหนีอย่างไม่คิดชีวิต การที่เราเที่ยวฆ่าฟันล้างผลาญผู้อื่นด้วยประสงค์เพียงให้ตัวเราเองสำเร็จศิลปศาสตร์ ดังที่เป็นมาแล้วนี้ มิได้แสดงให้เห็นความรักตนในทางที่ผิด โดยไม่ใส่ใจต่อความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ดอกหรือ? เราเกิดมาเพื่อก่อความย่อยยับให้แก่คนทั้งหลาย เกิดมาเพื่อทำโลกให้เดือดร้อน มิได้เกิดมาเพื่อทำประโยชน์อะไรเลย เช่นนั้นหรือ? พระรูปนี้เทียว ที่เตือนสติให้เราสำนึกในความชั่วช้า ด้วยวาจาอันอ่อนหวานและมีคติลึกซึ้ง ถ้าเราไม่พบท่าน บางทีเราจะไม่ได้รู้เรื่องศีลธรรมและความสงบเลยจนตลอดชีวิต การบันลือสีหนาทของพระรูปนี้สำคัญยิ่ง หรือท่านผู้นี้จะเป็นพระสมณโคดม เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้โอรสของพระนางมหามายา"

พอคิดว่าท่านผู้นี้คงเป็นพระสมณโคดม องคุลิมาลก็รู้สึกปลาบปลื้มและเกิดความเลื่อมใส มีโลมชาติชูชันอย่างประหลาด ครั้นได้พินิจพระพุทธลักษณะอันงดงามมีสง่า ได้เห็นแววพระเนตรอันสำแดงพระมหากรุณาของพระองค์ จึงแน่ใจว่า **"บัดนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดเราแล้ว?"**

องคุลิมาลก็โยนอาวุธทิ้ง ยอบกายลงถวายบังคมพระตถาคตเจ้าแล้ว แล้วกราบทูลว่า :–

"เป็นเวลานานเหลือเกินพระเจ้าข้า! กว่าจะได้เสด็จมาโปรด. ข้าพระองค์ได้สดับธรรมภาษิตของพระองค์แล้ว จักละเลิกบาปกรรมตั้งแต่บัดนี้ไป."

แล้วองคุลิมาลก็เข้าไปจนใกล้ ถวายบังคมอีกแทบพระบาท ทูลขอบรรพชาในพระพุทธศาสนา.

เมื่อพระผู้มีพระภาค ประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาแก่พระองคุลิมาลแล้ว เสด็จจาริกต่อไปโดยลำดับ ได้พบพระสาวกอื่น ๆ ในระหว่างทางบ้าง ก็ร่วมทางกันเที่ยวแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ ในที่สุด ย้อนมาสู่หนทางเลียบลำน้ำ ซึ่งไหลเอื่อยมาแต่ภูเขาด้านอุดรตามที่ราบลุ่มแห่งแคว้นโกศล จนกระทั่งจาริกมาใกล้เมืองสาวัตถีราชธานี.

บทที่ ๔

ชีวิตใหม่

เมื่อภิกษุองคุลิมาล ตามเสด็จพระผู้มีพระภาคตามทางเลียบลำน้ำอจิรวดี[๑]ผ่านเมืองสาวัตถี มาพำนักอยู่ ณ เชตวนารามซึ่งมีบริเวณกว้างขวาง ถัดจากพระคันธกุฎีไปไม่ไกลนัก จะแลเห็นธรรมสภาอันใหญ่โต มองดูวิจิตรงดงามด้วยฝีมือแห่งนายช่าง เป็นสถานสำหรับประชุมพุทธบริษัทในเวลาสดับพระธรรมเทศนา และกล่าวธรรมสากัจฉา. ถัดไปอีกด้านหนึ่งมีวิหารใหญ่ มีเรือนคลังสำหรับเก็บของสงฆ์ มีอุปัฏฐานศาลาคือโรงฉัน ซึ่งยกพื้นกันน้ำท่วมในคราวน้ำหลาก มีกุฎีสำหรับภิกษุอยู่ได้รูปเดียว เป็นกุฎีไม้บ้าง กุฎีก่อด้วยอิฐหรือศิลา และโบกด้วยดินผสมวัตถุอื่นบ้าง สร้างเป็นระเบียบไกลออกไปนับด้วยจำนวนร้อยจำนวนพันมีระหว่างห่างกันเพื่อเป็นทางเดิน และเป็นที่จงกรมบำเพ็ญสมณธรรม มีโรงจงกรม (จังกมนสาลา) สำหรับใช้ในหน้าน้ำและหน้าฝน. มีต้นไม้รายเรียงทั่วบริเวณพอได้อาศัยร่มเงาในคิมหฤดู มีสระน้ำใสสะอาดในที่ใกล้ มีชันตาฆระเรือนไฟและชันตาฆรสาลาโรงแห่งเรือนไฟสำหรับอบกาย, ผิงไฟในคราวหนาวจัด มีอัคคิสาลาโรงไฟสำหรับต้มน้ำใช้น้ำฉันและซักสุจีวร[๒]

---

๑. แม่น้ำอจิรวดีไหลผ่านเมืองสาวัตถี ดูวินัยปิฎก ๕/๒๑๒ และอรรถกถากามชาดกทวาทสนิบาต.

๒. ศัพท์สถานที่อันเกี่ยวแก่ไฟมีหลายศัพท์ดังนี้ ๑. ชันตาฆระเรือนไฟสำหรับอบกาย, ผิงไฟ เป็นที่มิดชิดมีประตูหน้าต่าง (ดูชันตาฆรวัตร ๗/๒๔๐) ๒. อัคคิสาลา โรงไฟสำหรับต้มน้ำเป็นต้น ทรงอนุญาตเพื่อมิให้เที่ยวติดไฟไม่เป็นที่ (ดูอัคคิสาลานุญาต ๗/๑๐๐ กับปุติคัตติสสัตเถรวัตถุ ธัมมปทัฏฐกถา ทุติยภาค) ๓. อัคคหุตตสาลาหรืออัคคิโหตตสาลาโรงบูชาไฟ (ของพราหมณ์ ดูอรรถกถามัชฌิมนิกาย ๓/๒๙๘ และอรรถกถาสุตตนิบาต ๑/๒๒๐) ๔. อัคยาคาร เรือนบูชาไฟ (ของพราหมณ์ ดูมาคัณฑิยสูตร ๑๓/๒๗๐.) ๕. อัคคิยายนะหรืออัคคิยาปนะหรืออัคยายตนะ หรืออัคยายตนะโรงหรือเรือนบูชาไฟ (ดูชาตกัฏฐกถา ๗/๔๐๖ และอรรถกถา สุตตนิบาต ๑/๒๒๑.)

เชตวนารามสะดวกด้วยน้ำ ที่อยู่ และโคจรคามทั้งเป็นที่สงัดจากชุมนุมชนผู้ครองเรือน ฉะนี้ จึงเหมาะสำหรับเป็นพุทธนิวาสสถาน และควรแก่การอยู่อาศัยของบรรพชิตผู้ปรารถนาความสงบทั่วไป.[๑]

ท่านองคุลิมาล ได้พำนักอยู่ ณ กุฎีน้อยหลังใดหลังหนึ่ง ในเชตวนารามนี้. ชีวิตใหม่ของท่านตรงกันข้ามกับที่เป็นมาแล้ว ความเป็นไปในครั้งก่อนคือเรื่องจับอาวุธประหัตประหารผู้อื่นอย่างเหี้ยมโหด เห็นใครก็นึกแต่จะเพิ่มพวงนิ้วมือให้ยาวออกไป. แต่ในบัดนี้ท่านได้รับอบรมให้เอื้อเฟื้อ แม้ในชีวิตของสัตว์เล็ก ๆ ที่กวนกัดให้รำคาญ น้ำใช้น้ำฉันก็จะต้องตรวจตราและกรองเสียก่อน เพื่อความสวัสดีแห่งชีวิตของสัตว์ที่อาศัยอยู่ในน้ำนั้น กิริยาอาการทั้งกายและวาจาก็ต้องให้อยู่ในระเบียบมารยาทที่ดี มีแต่ความสุภาพ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น. ในทางจิตใจซึ่งนับว่าสำคัญยิ่ง พระตถาคตเจ้าก็ทรงสั่งสอนให้คอยตั้งสติสำรวม ไม่ให้ยินดียินร้ายไปตามอิฏฐารมณ์หรืออนิฏฐารมณ์ ทั้งทรงสั่งสอนให้รู้จักคำว่าเมตตากรุณาอันเป็นคำไพเราะ และอำนวยความร่มเย็นเป็นสุขแก่สัตวโลก นอกจากนั้น ยังทรงชี้แจงให้เห็นโทษของความเคลิบเคลิ้มในเครื่องล่ออันเป็นทุกข์ แต่ลวงให้เห็นเป็นสุข โทษของความมุทะลุดุดัน และโทษของความหลงไหลในวัยในอายุ ตลอดถึงยศศักดิ์สมบัติ จนลืมตัวลืมตาย.

วันหนึ่ง พระองคุลิมาลไปบิณฑบาตในเมืองสาวัตถี ได้พบสตรีมีครรภ์แก่จวนคลอดเดินด้วยความลำบาก ก็เกิดความกรุณา รำพึงว่า สัตว์เหล่านี้เป็นผู้ลำบากยิ่งหนอ ครั้นปัจฉาภัตต์กลับไปสู่เชตวนารามจึงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค กราบทูลความเรื่องนั้นให้ทรงทราบ พระองค์ตรัสว่า :–

"องคุลิมาล! เธอจงไปที่สตรีนั้น และกล่าวว่า 'ดูก่อนน้องหญิง เพราะเหตุที่เรามิได้แกล้งฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทั้งรู้อยู่ ด้วยสัจจะนั้น ขอความสวัสดีจงมีแก่ตัวท่านและบุตรในครรภ์ของท่าน' ดังนี้."

๑. แผนผังเชตวนารามโดยละเอียด ดูวินัยปิฎก ๗/๑๑๑.

"จะไม่เป็นมุสาวาทไปหรือ พระเจ้าข้า! เพราะเท่าที่ข้าพระองค์ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาแล้วนั้น ล้วนมีเจตนาและรู้ทั้งสิ้น."

"ถ้าอย่างนั้น จงเพิ่มคำบางคำให้ชัดขึ้นเถิดองคุลิมาล! เธอจงกล่าวว่า 'ดูก่อนน้องหญิง! เพราะเหตุเราผู้เกิดแล้วโดยอริยชาติ[๑] มิได้แกล้ง ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทั้งที่รู้อยู่ ด้วยสัจจะนั้น ขอความสวัสดีจงมีแก่ตัวท่านและบุตรในครรภ์ของท่าน' ดังนี้."

รุ่งขึ้นพระองคุลิมาลไปที่หญิงนั้น ก็กล่าวสัจจวาจาตามที่พระตถาคตเจ้าทรงสอนไว้ทุกประการ หญิงนั้นก็คลอดบุตรโดยสะดวก และมีความสวัสดีทั้งมารดาและทารก.

นี้แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงแห่งอัธยาศัยของพระองคุลิมาล ประการหนึ่ง ในสมัยที่บวชแล้วเพียงเห็นสตรีมีครรภ์เดินลำบาก ก็ให้เกิดความสังเวชกรุณาในผู้เช่นนั้น อันตรงกันข้ามกับอดีตกาลซึ่งกล่าวมาแล้ว.

มีเพื่อนพรหมจารีหลายรูป ซึ่งเคยพบเห็นกันกับพระองคุลิมาลในที่เฝ้าพระผู้มีพระภาคบ้าง พำนักอยู่ในกุฎีใกล้เคียงบ้าง พากันมาสนทนาปราศรัยตามโอกาส ท่านเหล่านี้มีชีวประวัติต่าง ๆ กัน บางรูปเป็นบุตรเศรษฐีคฤหบดี บางรูปเป็นพราหมณ์เจ้าลัทธิซึ่งละความเห็นเดิมของตนขอบรรพชาอุปสมบท บางรูปเป็นผู้เกิดในตระกูลที่ถือกันว่าต่ำทราม แต่เมื่อมาอยู่ภายใต้พระธรรมวินัยนี้ ท่านเหล่านั้น ก็เคารพกันตามพรรษายุกาล ไม่มีผู้ใดกระด้างกระเดื่องถือตัว เพราะชาติเพราะทรัพย์เป็นต้น.

บ่ายวันหนึ่ง พระองคุลิมาลนั่ง อยู่ ณ ร่มไม้ข้างกุฎี มีภิกษุปูนมัชฌิมะรูปหนึ่ง ซึ่งอยู่ในกุฎีใกล้เคียงและรู้จักกันเดินเข้ามา พระองคุลิมาลยืนขึ้นต้อนรับนิมนต์ให้นั่งร่วมปราศรัยกัน เมื่อทั้ง ๒ ได้นั่งลง ณ ที่สมควรแก่ตนแล้ว ภิกษุรูปนั้นจึงกล่าวขึ้น :–

---

๑. เกิดในอริยชาติ ในที่นี้หมายถึงบวชเป็นบรรพชิต (ในเวลานั้น พระองคุลิมาลยังไม่ได้บรรลุมรรคผล)

"ผู้มีอายุ! เหล่าภิกษุซึ่งอยู่ในที่เฝ้าพระผู้มีพระภาค ย่อมได้เห็นได้ฟังเหตุการณ์ต่าง ๆ และพระพุทธโอวาทปรารภเหตุนั้นเป็นนิตย์."

"ผู้มีอายุ! วันหนึ่ง[๑] มีภิกษุชาวชนบทประมาณ ๓๐ รูป เดินทางมาแต่แดนไกลเพื่อถวายบังคมพระตถาคตเจ้า ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลเรื่องที่ตนเที่ยวบิณฑบาตไปทางเรือนจำเห็นโจรหลายคน ถูกจับกุมเข้าเครื่องจองจำ มีโซ่ตรวนขื่อคาเป็นต้น โจรเหล่านั้นลำบากแม้ที่จะขยับเขยื้อนกาย. พระผู้มีพระภาคตรัสว่า 'ภิกษุทั้งหลาย! เครื่องผูกเหล่านั้น ยังอาจตัดหรือแก้ออกได้ไม่ยากนัก. ภิกษุทั้งหลาย! มีเครื่องผูกอีกอย่างหนึ่งที่ผูกหย่อน ๆ แต่จะแก้หรือเปลื้องให้พ้นได้ยาก สิ่งเหล่านั้นคือทรัพย์สมบัติ บุตร ภรรยาของผู้บริโภคกาม แม้จะไม่ผูกมัดร่างกายดังเครื่องจองจำ คงปล่อยให้ไปในที่ต่าง ๆ ได้ แต่เครื่องผูกเหล่านี้กริ่งรัดจองจำใจของสัตว์เหล่านั้น ให้ติดให้เดือดร้อนกระวนกระวายอย่างยากที่จะแก้ไข ผู้มีปัญญาเท่านั้น ย่อมละกามสุขตัดเครื่องผูกเหล่านี้ออกบวช. ผู้ที่ยังติดอยู่ก็จะต้องทนให้เครื่องจองจำดังกล่าวนี้ รัดรึงเดือดร้อนตลอดไปสิ้นกาลนาน."

ขณะที่พระองคุลิมาลฟังอยู่ด้วยความสนใจนั้น ภิกษุรูปที่เล่า ก็บอกให้ดูภิกษุหลายรูปผู้กำลังเดินมาจากพระคันธกุฎี จะไปยังที่พักด้านตะวันออก พระองคุลิมาลจำได้เพียงรูปเดียว คือพระทัพพมัลลบุตร ซึ่งเดินเป็นที่สองรองจากพระเถระผู้เฒ่าซึ่งนำหน้านอกจากนั้นยังมีภิกษุแปลกหน้าอีกเป็นอันมากเดินตามมา.

พระองคุลิมาลรู้จักพระทัพพมัลลบุตร เพราะท่านเป็นเสนาสนคาหาปกะ ผู้จัดเสนาสนะสำหรับภิกษุทั้งหลายในเชตวนาราม. วันแรกที่มาถึง พระผู้มีพระภาคก็มอบให้พระทัพพมัลลบุตรนำท่านพระองคุลิมาลมาพัก ณ กุฎีตรงนี้. และท่านพระองคุลิมาลนั้นตั้งใจว่าเมื่อได้ศึกษาข้อวัตรและกัมมัฏฐานในสำนักพระผู้มีพระภาคแล้ว ก็จะได้ปลีกไปอยู่ ณ เสนาสนะป่าต่อไป.

---

๑. สุตฺตนฺตปิฏก ๒๕/๖๑. อฏฺฐกถา ๘/๔๓๙.

"ผู้มีอายุ! พระเถระผู้เฒ่าซึ่งเดินนำหน้าพระทัพพมัลลบุตรนั้น คือพระมหากัสสปะ ผู้ถือการอยู่ป่าทรงผ้า ๓ ผืน และถือบิณฑบาตเป็นวัตร. วันนี้ท่านคงเดินทางมาแต่ไกล เพื่อถวายบังคมพระผู้มีพระภาค ส่วนภิกษุทั้งหลายที่ตามมาข้างหลังนั้น คือ สัทธิวิหาริกของท่าน." ภิกษุรูปนั้นบอกแก่พระองคุลิมาลแล้วกล่าวต่อไป :–

"ผู้มีอายุ! พระเถระทั้งหลายที่ให้บรรพชาอุปสมบทแก่กุลบุตร และแสดงธรรมสั่งสอนประชุมชน ณ คามนิคมชนบทราชธานีนั้น ๆ ย่อมถือเป็นวัตรทีเดียว ในการมาเยี่ยมถวายบังคมพระศาสดา ตามโอกาสอันสมควร. กาลใดท่านมิได้มา เมื่อสัทธิวิหาริกอันเตวาสิกของตนเข้าไปลา เพื่อเดินทางมาเฝ้าพระผู้มีพระภาค กาลนั้น ท่านย่อมสั่งสัทธิวิหาริกอันเตวาสิกเหล่านั้น ให้ถวายบังคมพระศาสดาแทนตน และกราบทูลว่า 'ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! พระเถระชื่อนั้นถวายบังคมพระผู้มีพระภาคด้วยเศียรเกล้า' ดังนี้."

เมื่อพระมหากัสสปะเดินเข้ามาใกล้ พระองคุลิมาลและภิกษุรูปนั้นก็ลุกขึ้นยืนถวายนมัสการ พระเถระหยุดยืนข้างหน้า ถามนาม และถามถึงผาสุวิหารความอยู่เป็นสุขพอสมควรแล้ว ก็เดินต่อไป.

ก่อนที่จะกลับสู่กุฎีของตน ภิกษุรูปนั้นได้กล่าวกะพระองคุลิมาลว่า:–

"ผู้มีอายุ! พระมหากัสสปะเป็นผู้มาสู่พระธรรมวินัยนี้ในวัยชรา แต่ก็ประพฤติปฏิบัติเข้มแข็งไม่ย่อหย่อน. พระทัพพมัลลบุตร แม้อายุจะยังน้อย แต่ก็ได้บรรลุพระอรหัตต์ในวัยแรก ท่านปรารภความที่ตนมีกิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว ในการประพฤติพรหมจรรย์ สมควรที่จะบำเพ็ญประโยชน์อย่างอื่นแก่ภิกษุบริษัทต่อไปอีก จึงทูลขอรับหน้าที่เป็นผู้จัดเสนาสนะและผู้แจกอาหาร ซึ่งพระผู้มีพระภาคก็โปรดให้สงฆ์สวดสมมติด้วยญัตติทุติยกรรม แต่สมัยที่ยังประทับอยู่ ณ เวฬุวนารามเมืองราชคฤห์ ท่านเหล่านี้เป็นผู้ที่เพื่อนพรหมจารีพึงถือเป็นทิฏฐานุคติ. วันนี้ท่านพระมหากัสสปะมาถึงเชตวนาราม และเวลาค่ำอันเป็นเวลาที่ภิกษุทั้งหลายสดับพระพุทธโอวาท เราคงจะได้ฟังพระธรรมเทศนาและ

การโต้ตอบปราศรัย ระหว่างพระองค์กับพระสาวกผู้ใหญ่โดยพิเศษ ผู้มีอายุ! เราสนาน-กายในเวลาเย็นเสร็จแล้ว จงไปธรรมสภาพร้อมกัน."

ครั้นเวลาค่ำ เมื่อภิกษุทั้งหลายประชุมพร้อมกัน ณ ธรรมสภาแล้ว พระผู้มีพระภาคเสด็จจากพระคันธกุฎีมาประทับ ณ พุทธอาสน์. ก่อนที่จะตรัสเทศนาสอนภิกษุบริษัท พระมหากัสสปะซึ่งอยู่ ณ ที่นั้นก่อนแล้ว ก็เข้ามาถวายอภิวาทและนั่ง ณ ที่ควรส่วนหนึ่ง แล้วได้กราบทูลว่า :–

"พระเจ้าข้า! อะไรหนอเป็นเหตุปัจจัย ที่ทำให้ภิกษุตั้งอยู่ในพระอรหัตตผลมากขึ้นและน้อยลง."

"ดูก่อนกัสสปะ! เมื่อสัตว์[๑] เสื่อมลงและพระสัทธรรมกำลังอันตรธาน ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในพระอรหัตตผลก็น้อยลง พระสัทธรรมจะไม่อันตรธานตราบเวลาที่สัทธรรมปลอมยังไม่เกิดขึ้นในโลก. ดูก่อนกัสสปะ! ในกาลใด สัทธรรมปลอมเกิดขึ้นในโลก ในกาลนั้นพระสัทธรรมย่อมอันตรธานไป. เปรียบเหมือนเงินทองที่บริสุทธิ์ จะไม่อันตรธาน ตราบเวลาที่เงินทองปลอมยังไม่เกิดขึ้นในโลก ในกาลใด เงินทองปลอมเกิดขึ้นในโลก ในกาลนั้นเงินทองที่บริสุทธิ์ย่อมอันตรธาน. ดูก่อนกัสสปะ! ธาตุดิน หาทำพระสัทธรรมให้อันตรธานได้ไม่ ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็ทำพระสัทธรรมให้อันตรธานมิได้เช่นเดียวกัน โดยที่แท้ผู้ที่จะทำพระสัทธรรมให้อันตรธานนั้น คือ โมฆบุรุษ (บุรุษเปล่า) ซึ่งเกิดขึ้นในธรรมวินัยนี้แล.

"ดูก่อนกัสสปะ! เหตุที่พระสัทธรรมเลอะเลือนอันตรธานมีอยู่ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในธรรมวินัยนี้ ไม่เคารพในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่เคารพในการศึกษา และไม่เคารพในสมาธิ เหตุที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งมั่นไม่เลอะเลือนอันตรธานพึงทราบโดยนัยตรงข้ามนั้นแล.[๒]"

---

๑. เป็นสำนวนบาลี เพ่งความถึงมนุษย์ โดยส่วนใหญ่.

๒. สํ นิ. ๑๖/๒๖๓.

ครั้นแล้วได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายต่อไป ปรารภถึงเรื่องลาภสักการะและชื่อเสียงว่า :–

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ลาภ สักการะ ชื่อเสียงเป็นของร้ายกาจ และทำอันตรายได้ พวกเธอพึงสำเหนียก อย่าให้ลาภ สักการะ ชื่อเสียง ครอบงำจิตตั้งอยู่ได้เลย.

"ภิกษุทั้งหลาย! เหมือนอย่างว่าหนอนที่กินอุจจาระมีอุจจาระเต็มท้อง และมีอุจจาระกองใหญ่ตั้งอยู่ข้างหน้า มันย่อมดูหมิ่นหนอนตัวอื่นซึ่งอดอยากว่าไม่เหมือนมันอย่างนี้ ๆ ฉันใด ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้นแล อันลาภ สักการะ ชื่อเสียงครอบงำรัดรึงจิตแล้ว เข้าสู่คามนิคมเพื่อบิณฑบาต ไปฉันในที่นั้น ๆ อิ่มหนำตามต้องการ ทั้งยังได้รับนิมนต์เพื่อฉันในวันพรุ่งนี้อีก เธอบริบูรณ์ด้วยบิณฑบาต กลับสู่วัด ก็กล่าวอวดในท่ามกลางหมู่ภิกษุถึงการที่ตนได้ปัจจัย ๔ ดูหมิ่นผู้อื่นว่าเป็นผู้มีบุญน้อยมีศักดิ์น้อย ข้อนั้นย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์แก่โมฆบุรุษนั้น สิ้นกาลนาน.

"ภิกษุทั้งหลาย! เธอได้เห็นสุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่ง ในเวลาใกล้รุ่งราตรีหรือไม่?"

"ได้เห็นพระเจ้าข้า!"

"สุนัขจิ้งจอกตัวนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย! เวลามันเป็นโรคชนิดหนึ่งชื่ออุกกัณณกะ[๑] ซึ่งเกิดในฤดูหนาว เมื่อโรคนี้เกิดขึ้นแล้ว ขนของมันล่วงหลุดจากตัวไปสิ้น. ตัวของมันซึ่งปราศจากขนนั้น เป็นแผลพุขึ้นโดยรอบ. แผลนั้น ๆ ครั้นถูกลมโกรกก็กำเริบหนัก. มันวิ่งไปบนบกก็ไม่รู้สึกยินดี หรือจะไปที่โคนไม้ ไปในที่แจ้งก็ไม่รู้สึกยินดี จะยืน เดิน นั่ง นอน ในที่ใด ๆ ก็ถึงความวิบัติในที่นั้น ๆ นี้ฉันใด.

"ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้น อันลาภ สักการะ ชื่อเสียงครอบงำรัดรึงจิตแล้ว ไปสู่สุญญาคารก็ไม่รู้สึกยินดี ไปที่โคนไม้หรือไปในที่แจ้งก็ไม่รู้สึกยินดี จะยืน เดิน นั่ง นอน ในที่ใด ๆ ก็ถึงความวิบัติในที่นั้น ๆ. เพราะเหตุนั้นแลพวกเธอพึงสำเหนียก อย่าให้ลาภสักการะ ชื่อเสียงครอบงำจิตตั้งอยู่ได้."[๒]

---

๑. อุกฺกณฺณก โรคเรื้อนแห่งสุนัข.

๒. สํ. นิ. ๑๖/๒๖๙ ตทฏฺฐกถา. ๒/๒๕๙

วันรุ่งขึ้น พระองคุลิมาลได้ไปเยี่ยมภิกษุปูนมัชฌิมะรูปนั้นถึงกุฏิที่พำนัก หลังจากได้ถวายนมัสการและ นั่งลงปราศรัยกันด้วยสาราณียกถาพอสมควรแล้ว พระองคุลิมาลจึงกล่าวว่า :–

"ท่านผู้เจริญ! สมัยที่ข้าพเจ้าเพิ่งมา ณ เชตวนารามนี้ เวลาไปบิณฑบาตลำบากยิ่งนัก คือนอกจากตนเองมิได้ภิกษาแล้ว ภิกษุใดร่วมไปด้วยก็พลอยมิได้ภิกษาเช่นเดียวกัน เพราะมนุษย์ทั้งหลายเห็นข้าพเจ้าย่อมพากันตกใจกลัวและวิ่งหนี หรือที่สำคัญว่าข้าพเจ้าเป็นบรรพชิตคงไม่ประทุษร้าย ก็ด่าว่าขับไล่มิให้ใกล้ประตูเรือน. ท่านผู้เจริญ! คำปลอบใจสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคที่ว่า 'อดทนหน่อยองคุลิมาล! ความเดือดร้อนที่เธอได้รับนี้ ย่อมเปรียบกันไม่ได้เลยกับความเดือดร้อนที่เธอเคยทำให้แก่คนอื่น. คนอดทนชื่อว่าบูชาเราผู้ชินะด้วยการบูชาอันเยี่ยม ดังนี้ พอเป็นเครื่องยังใจของข้าพเจ้าให้สงบระงับได้ ครั้นสมัยที่ทรงแนะนำให้ข้าพเจ้าตั้งสัจจาธิษฐาน เพื่อความสวัสดีแห่งหญิงมีครรภ์แล้ว มนุษย์ทั้งหลายก็ค่อยคลายความหวาดกลัวข้าพเจ้าลงบ้าง แต่ผู้ที่ด่าว่าขับไล่ยังคงมีอยู่เสมอ."

ภิกษุนั้นตอบว่า "ผู้มีอายุ! พระผู้มีพระภาคย่อมทรงสั่งสอนให้ปล่อย ให้วาง ทั้งข้างหน้าข้างหลังและท่ามกลาง มิให้ติดอยู่ในอารมณ์อันเป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน อารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจอันใดเกิดขึ้น จงปล่อยจงวางให้เป็นกอง ๆ ไว้ ณ ที่นั้น อย่านำมาเก็บไว้แบกไว้ เขาด่าว่าเราบนบก จงกองคำด่าว่านั้นไว้บนบก อย่านำติดไปในน้ำด้วย เขาด่าว่าเราในน้ำ จงกองคำด่าว่านั้นไว้ในน้ำ อย่านำติดมาบนบก หรือเขาด่าว่าในเมือง จงกองไว้ในเมือง อย่านำติดมาจนถึงเชตวนารามนี้. ผู้ใดสรรเสริญเยินยอหรือบูชาเราด้วยลาภสักการะ จงนึกว่าลาภสักการะ และชื่อเสียงนั้น เป็นผลของความดี หรือเกิดเพราะผู้อื่นสำคัญว่าเราดี. ก็แต่ผลของความดีนี้แล ย่อมเป็นพิษแก่ผู้ไม่พิจารณา แล้วหลงติดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นมัวเมาประมาท. โดยที่แท้ผู้ซึ่งถูกว่า ถูกด่า หรือประสบความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว พึงปรารภความเสื่อมนั้น เป็นเหตุควรสังเวช

สลดจิต รีบทำความดีให้มากขึ้น เพื่อพ้นจากความเสื่อมนั้น ๆ หรือว่าได้ประสบอารมณ์ที่พึงใจ อันเป็นผลของความดีแล้ว พึงอภิรมในความดีนั้น แล้วประกอบความดีให้ยิ่งขึ้นไป เป็นการอาศัยผลของความดี พอกพูนความดี ไม่ใช่อาศัยผลของความดีแล้วทำลายตัวเองด้วยการทำความชั่ว. ผู้รู้จักถือเอาประโยชน์ทั้งจากอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ได้เช่นนี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญว่าเป็นบัณฑิต."

"ท่านผู้เจริญ! ข้าพเจ้าชื่นชมในภาษิตของท่าน ท่านเป็นกัลยาณมิตร ที่แนะนำให้ข้าพเจ้าผู้มาใหม่ในธรรมวินัยนี้ ได้ตระหนักในคุณแห่งพระศาสนา. ท่านผู้เจริญ! แม้ไฉนข้าพเจ้าจะได้ทราบประวัติอันพึงสนใจของท่านบ้าง. ถ้าไม่เป็นภาระหนัก ขอท่านจงอาศัยความอนุเคราะห์เล่าประวัติของท่าน ณ โอกาสนี้."

"ดูก่อนภราดา! ถ้าท่านปรารถนาทราบก็จะเป็นไรมี ข้าพเจ้าเป็นผู้มีประวัติอันควรสังเวชผู้หนึ่ง" แล้วภิกษุนั้นก็เริ่มกล่าวว่า :–

บทที่ ๕

เด็กหนุ่มแห่งตระกูลเศรษฐี

"ดูก่อนภราดา! ข้าพเจ้าเป็นบุตรเศรษฐี ซึ่งมีทรัพย์นับจำนวนโกฏิ ในเมืองสาวัตถีนี้เอง. ท่านคงจะแปลกใจในข้อที่ข้าพเจ้าเป็นบุตรเศรษฐี แต่กลับบอกแก่ท่านว่า เป็นผู้มีประวัติอันควรสงสารสังเวช. ถ้าท่านได้ทราบความเป็นไปที่แท้จริง ของบรรดาสังขตธรรม คือธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายแล้ว ท่านก็จะเข้าใจได้เองว่า ความเป็นไปต่างๆ อันใด ที่มนุษย์และสัตว์เห็นว่าแปลกหรือไม่แปลก และดีหรือเลว ความเป็นไปทั้งหมดนั้น แท้จริงเป็นสิ่งที่มีประจำสำหรับสัตวโลก ความเกิดเป็นภัยใหญ่หลวง ผู้ยังไม่ข้ามพ้นความเกิด ก็จะวนเวียนอยู่ในเรื่องแก่และตาย สุขบ้างทุกข์บ้าง หาความเที่ยงแท้แน่นอนมิได้ตลอดไป.

"ดูก่อนภราดา! ข้าพเจ้าเป็นบุตรคนเดียวที่รักยิ่งของบิดามารดา ใคร ๆ พากันเรียกข้าพเจ้าว่า 'นันทิยะ' ซึ่งแปลว่า 'ผู้เป็นที่ตั้งแห่งความบันเทิงจิต' ญาติผู้ใหญ่ของข้าพเจ้าหลายคน เคยชมข้าพเจ้าต่อหน้าบิดามารดาว่า 'นันทิยะเป็นเด็กหนุ่มที่สวยมีตางามและฉลาด.'

"ประทานโทษเถิด ผู้มีอายุ! แม้ข้าพเจ้าเองเมื่ออยู่ในวัยรุ่นก็สนใจในการแต่งตัว และการศึกษามากอยู่เหมือนกัน. ที่อยู่ของมารดาบิดาข้าพเจ้าใหญ่โตงดงามจนพ้นจากฐานะที่จะมีใครเรียกว่า บ้านหรือเรือน เพราะคนทั้งหลายเมื่อพูดถึงที่อยู่นั้นก็กล่าวว่า 'ปราสาทของเศรษฐีบิดานันทิยะ'

"เย็นวันหนึ่ง ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังยืนอยู่ ณ พื้นชั้นบนแห่งปราสาท เพลินมองนาข้าวสาลีอันเหลืองอร่ามเป็นพืดไปตามฝั่งแม่น้ำอจิรวดีทั้ง ๒ ฟาก กระแสน้ำซึ่งไหลเอื่อยไปทางทิศทักษิณ ต้องแสงแดดยามสายัณห์เป็นประกายจับตา ใกล้เข้ามาทางเมืองสาวัตถี

จะแลเห็นเภตราใหญ่น้อยสัญจรอยู่ขวักไขว่ มีโรงบ้านร้านตลาดเรียงราย ตามริมฝั่งน้ำถี่กันเข้ามาโดยลำดับซึ่งสังเกตได้ว่า แม้เมืองสาวัตถีจะไม่ใช่เมืองท่าชายทะเลหรือปากอ่าว แต่ก็มีเรือเดินไปมาค้าขายติดต่อถึงกันกับเมืองเหล่านั้นได้ตลอดปี.

"เมื่อมองไปที่ท่าน้ำ จะเห็นบุรุษสตรีลงสนานกายกันสับสน บ้างก็นำน้ำไปด้วยภาชนะทูนเหนือศีรษะ ครั้นละสายตาจากที่นั้น มองมาในตัวเมือง ก็เห็นต้นไม้สลับกับบ้านเรือนและปราสาท มีถนนน้อยใหญ่อันคับคั่งไปด้วยผู้คนและยวดยานที่เทียมด้วยม้า. มีเทวสถานทั้งที่สร้างใหม่ และเก่าแก่ปรักหักพังเหลือแต่ซาก กับซุ้มศิลามีไม้เลื้อยขึ้นปกคลุมอยู่ครึ้ม ดูน่าวังเวง. กลุ่มควันอันพลุ่งขึ้นจากหมู่บ้านเพราะการหุงหาอาหาร มีสีขาวสะอาดค่อย ๆ เลื่อนลอยแล้วจางหายไป ทำให้ข้าพเจ้ารำพึงถึงชีวิตของตนว่า จะลงสุดท้ายเหมือนอย่างควันไฟนั้น. พอนึกถึงว่าทุกคนจะต้องตาย และข้าพเจ้าก็รวมอยู่ในทุกคนเหล่านั้นด้วย ข้าพเจ้าต้องหลับตาถอนหายใจเสียหน่อยหนึ่ง แล้วนึกถามตนเองว่า ทำไมหนอคนเราจึงต้องตาย จะอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปไม่ได้หรือ. ญาติผู้ใหญ่คนหนึ่งของข้าพเจ้าเคยพูดว่า พระพุทธเจ้าท่านว่า การที่คนต้องตายนั้น เพราะมีความเกิด ถ้าไม่เกิด ก็ไม่ต้องตาย เมื่อไม่อยากตายก็อย่าเกิด แต่ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามได้อย่างไร ในข้อที่ท่านว่าอย่าเกิด เพราะเมื่อข้าพเจ้าหรือใคร ๆ พากันรู้เรื่องว่า ตนเป็นมนุษย์และจำความได้ ก็ปรากฏว่าเราเกิดมาแล้วทั้งนั้น หรือท่านจะมีอธิบายของท่านอย่างไรอีกก็ไม่ทราบ แต่ข้าพเจ้าคนหนึ่งละที่ไม่ชอบความตายเอาจริง ๆ.

"ครั้นมองใกล้เข้ามายังถนนที่ผ่านข้างปราสาทของข้าพเจ้า ตรงไปยังประตูเมืองจนกระทั่งถึงเชตวนาราม ก็แลเห็นมหาชนถือเครื่องบูชา มีดอกไม้ ของหอมและพวงมาลัยเป็นต้น บ้างเดินเดี่ยว บ้างเดินเป็นหมู่สนทนากันอย่างบันเทิงจิต มุ่งตรงไป ณ พุทธนิวาสสถานนั้น. ข้าพเจ้าเคยเห็นเหตุการณ์เช่นนี้แทบทุกเวลาเย็นนับครั้งมิถ้วน แต่อัศจรรย์ยิ่งว่า ทำไมวันนี้จึงเกิดความเลื่อมใสอยากจะไปกับเขาบ้าง คนหนุ่มอย่างข้าพเจ้าไปฟังพระธรรมเทศนา คงจะมีคนพากันมองและรู้สึกแปลก แต่ก็จะประหลาดอะไร ในเมื่อข้าพเจ้าเคย

ได้ฟังมาว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นมิได้เหมาะแก่คนชราหรือคนกลางคนเท่านั้น ย่อมเหมาะแก่คนทุกเพศทุกวัยไม่เลือกหน้า. คิดเช่นนั้นแล้วก็รีบลงมายังชั้นล่าง สั่งคนใช้ให้เตรียมดอกไม้ของหอมสำหรับบูชาและน้ำดื่มอันควรแก่สมณะ ข้าพเจ้านุ่งห่มอย่างที่นึกว่าเรียบร้อย แต่ไม่ลืมเปลื้องผ้าโพกศีรษะออก บรรจงเกล้าผมให้รัดกุม เพราะเคยได้ทราบว่าการโพกศีรษะไปฟังธรรม เป็นการแสดงความไม่เคารพ เมื่อเสร็จแล้วก็ชวนคนใช้ออกเดินทางร่วมไปกับมหาชนเหล่านั้น ด้วยเหตุที่ระยะทางไม่ไกลนัก ข้าพเจ้าจึงมิได้ไปด้วยยาน.

"ครั้นถึงเชตวนารามแล้ว ตรงไปยังธรรมสภาให้คนใช้จัดน้ำปานะถวายภิกษุสงฆ์ ส่วนข้าพเจ้าไปนั่งทางมุมสุดข้างหนึ่ง ด้วยประสงค์จะเลี่ยงไม่ให้ใครมองเห็นมากนัก อีกประการหนึ่ง ข้าพเจ้าเพิ่งเคยมาเป็นครั้งแรก จึงอยากจะอยู่ห่าง ๆ ดูระเบียบวิธีของผู้อื่น และข้อสำคัญข้าพเจ้าไม่ต้องการให้พระพุทธเจ้าทอดพระเนตรเห็น เพราะท่านไปบิณฑบาตทางเมืองสาวัตถีผ่านปราสาทนั้นเสมอ คงจำข้าพเจ้าได้ดี เกรงว่าถ้าทรงทักทายขึ้น ใคร ๆ จะพากันมองข้าพเจ้าเป็นตาเดียว ซึ่งคงทำให้รู้สึกอึดอัดไม่น้อย.

"พอเวลาอันสมควร พระผู้มีพระภาคก็เสด็จเข้ามาทางประตูด้านตะวันออก มีพระอานนท์และภิกษุอีกหลายรูปตามเสด็จด้วย. หมู่ชนทั้งหมดในที่นั้นได้ถวายนมัสการ ซึ่งข้าพเจ้าก็ทำตามอย่าง.

"ข้าพเจ้าตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์แต่ต้นจนจบด้วยความเลื่อมใสยิ่ง.

"พระองค์เริ่มด้วยการกล่าวถึงประวัติแห่งศากยวงศ์และโกลิยวงศ์ อันสืบสายมาแต่พระเจ้าโอกกากราช มีบุคคลสืบสันตติวงศ์ลำดับกษัตริย์ตลอดมา จนกระทั่งบัดนี้เหลือที่จะนับได้.

"กษัตริย์เหล่านั้น แม้จะมีทรัพย์สมบัติและอิสริยยศยิ่งกว่าประชาชน แต่ก็ต้องละทิ้งร่างกายไว้ให้เปื่อยเน่า ละทิ้งทรัพย์สมบัติยศศักดิ์อันเป็นที่รักยิ่ง ทั้งที่ยังอยู่ครองสมบัติเหล่านั้นไม่ทันอิ่มเต็มปรารถนา มฤตยูอันครอบงำชีวิตสัตว์ทั้งหลาย มิได้ละเว้นเลือกหน้าผู้ใด

เลย. เพราะฉะนั้น สมบัติทางศากยวงศ์อันสืบมาจนถึงบิดาตถาคต และในที่สุดก็ตกแก่ตถาคตนี้ จึงชื่อว่า เคยมีผู้ครอบครองมาแล้วไม่รู้ว่าจำนวนเท่าไร ทั้งผู้ครอบครองเหล่านั้นเมื่อตกอยู่ในอำนาจมฤตยูก็ย่อมไม่สามารถนำสมบัติอะไรไปด้วยได้ มาตรว่าจะเป็นผ้านุ่งหรือผ้าห่มสักผืนหนึ่ง. ถ้าตถาคตอยู่ครองสมบัติในวาระที่มาถึงนั้น ความเป็นไปอันซ้ำกับพระราชาองค์ก่อน ๆ ก็จะผ่านซ้ำ ๆ มาอีกเช่นเดียวกัน. เพราะปรารภเหตุนี้ ตถาคตจึงแสวงหนทางอันนำมาซึ่งสุขที่สูงกว่า ประณีตกว่าความสุขอันตั้งอยู่เหนือความไม่เที่ยงแท้แปรปรวนนั้น.

"ความสุขทางโลก เปรียบดังความฝันและของขอยืมมา. คนนอนฝันเห็นสวนไม้ดอกไม้ผล ป่าภูมิสถาน และสระน้ำอันน่ารื่นรมย์ ครั้นตื่นขึ้นอารมณ์ที่เห็นในฝันนั้นก็หายไป บุคคลขอยืมของของผู้อื่นมา เป็นต้นว่าเครื่องประดับและเครื่องใช้ แต่งตัวงดงามขึ้นสู่ยานอันแวดล้อมพร้อมพรั่งด้วยของแต่ล้วนยืมเขามาทั้งสิ้น. ใคร ๆ เห็นก็พากันกล่าวว่า นายคนนี้มั่งมีจริงหนอ. แต่พอเจ้าของเขามาพบเข้า เขาก็ทวงของเขาคืนไปเช่นนี้ ความเป็นคนมั่งมีอันปลอมของผู้นั้นก็สิ้นสุดลง ฉันใด ความสุขทางโลกซึ่งมีชั่วครู่ชั่วยามแล้วเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ หรือผู้เสวยยังไม่ทันอิ่มเอมในสุขแล้ว ต้องสิ้นชีวิตเสียก่อนก็เปรียบเหมือนความฝันและของขอยืมเขามา ฉันนั้น.

"คนผู้ตกอยู่ในอำนาจกิเลส ย่อมสำคัญโลกิยสุขเป็นของวิเศษน่ารื่นรมย์ใจ แต่ผู้ที่พิจารณาโลกด้วยปัญญา และเปลื้องตนจากกิเลสได้แล้ว ย่อมไม่ติดไม่กระหยิ่มยินดีในสุขเห็นปานนั้น เปรียบเหมือนคนเป็นโรคเรื้อน โรคยิ่งกำเริบมาก ก็ยิ่งรู้สึกว่าการเกาขอบแผลด้วยเล็บ การย่างตัวที่หลุมถ่านเพลิง เป็นของทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อย่างดี แต่เมื่อเขารักษาตัวหายจากโรคนั้นแล้ว เขาคงเห็นว่าการเกาในเมื่อไม่คัน การย่างตัวที่หลุมถ่านเพลิง ในเมื่อไม่มีแผลโรคเรื้อน ไม่ใช่ความสุขสำหรับเขา ที่แท้จะทำให้เป็นแผลและร้อนพองไปเปล่า ๆ. ความรู้สึกเอร็ดอร่อยในการเกา การย่างตัวของคนเป็นโรคเรื้อนก็เช่นเดียวกับความรู้สึกพอใจในกามของผู้เป็นโรคคือกิเลส ความไม่ปรารถนาจะเกาและ

ย่างตัวอีก ของผู้หายโรคแล้ว ย่อมเปรียบได้กับความไม่ปรารถนากามสุขของผู้ทำกิเลสให้สิ้นได้แล้ว.

"อีกอย่างหนึ่ง ต่างว่าสุนัขซึ่งพอใจกินเศษอาหารและซากศพตลอดจนของโสโครกอื่น ๆ อย่างรู้สึกเป็นสุขยิ่ง ครั้นตายไปแล้วเกิดเป็นมนุษย์ ได้รับความสุขของมนุษย์ เพียบพร้อมด้วยกามคุณ ๕ และถ้าผู้นั้นระลึกชาติได้ว่า ตนเคยเป็นสุนัขกินซากศพเป็นต้น ก็ย่อมรังเกียจความสุขในสมัยเป็นสุนัข เห็นว่าความสุขของมนุษย์ดีกว่า ครั้นตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นเทวดามีกามคุณอันเป็นทิพย์ ดีกว่า ประณีตกว่า ยิ่งยิ่งกว่ากามคุณของมนุษย์ และเมื่อระลึกชาติได้ ก็คงรังเกียจความสุขของมนุษย์ อนึ่ง จุติจากเทวโลกแล้วไปเกิดในพรหมโลก ได้เสวยปีติสุขอันปราศจากกาม ก็คงรู้สึกรังเกียจความสุขในกามแม้ของเทวดา ฉันใด ความสุขที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเสวยอยู่นี้ ก็มีประณีตขึ้นไปเป็นชั้น ๆ บางคนหลงติดอยู่ในสุขชั้นต่ำ คือกามคุณ บางคนเห็นโทษของกาม ก็แสวงสุขอันประณีตขึ้นไป.

"แม้ในชั่วชีวิตคนหนึ่ง ๆ ต่างว่าผู้นั้นเคยเป็นชาวนา ได้รับความสุขอย่างชาวนา ครั้นต่อมาได้เป็นอำมาตย์ ก็เห็นว่าสุขของชาวนาต่ำกว่าสุขของตนและเมื่อได้เป็นพระราชาขึ้น ก็รู้สึกว่า จะเป็นอยู่อย่างอำมาตย์ไม่ได้ ต้องเลื่อนชั้นความเป็นอยู่ ความพอใจในสุขสูงขึ้นไปอีก.

"บุคคลพิจารณาด้วยปัญญา ให้เห็นโลกตามเป็นจริงแล้ว ย่อมแลเห็นได้ว่า ความสุขอย่างไรเป็นสุขอย่างต่ำ อย่างกลาง และอย่างสูง ตถาคตไม่กระหยิ่มนิยมในกามสุข เพราะตถาคตได้บรรลุสุขอันสูงกว่าประณีตกว่ากามสุขนั้นแล้ว. ความสุขที่ตถาคตพบนี้ไม่เจือด้วยทุกข์ ไม่ประกอบด้วยกิเลส เป็นสุขอันแท้จริงที่ทำผู้บรรลุแล้ว ให้พ้นจากความเกิด แก่ และเจ็บตายในชาตินี้ เราเกิดมาแล้ว เราไม่สามารถหลีกพ้นจากความตายไปได้ ก็แต่ว่าเราอาจบำเพ็ญเพียรชำระกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ตามหนทาง ๘ ประการที่

ตถาคตค้นพบ เพื่อความไม่เกิดอีกต่อไปได้ และเมื่อเราไม่เกิดอีกแล้ว ความตายก็ไม่จำต้องพูดถึง.

"ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคก็แสดงหนทาง ๔ ประการ มีความเห็นชอบเป็นต้น มีความตั้งใจมั่นชอบเป็นที่สุด.

"ภราดาเอย! พระศาสดาท่านแสดงธรรมเหมือนหนึ่งมานั่งในหัวใจของข้าพเจ้า แล้วแก้ปัญหาข้องใจ แก้ความเคลิบเคลิ้มหลงใหล ในวัยในสมบัติให้เหือดแห้งไป.

"สมบัติบรมจักรที่ท่านละทิ้งนั้น ถ้านำมาเปรียบกับสมบัติบิดาของข้าพเจ้าแล้วไกลนัก ข้าพเจ้าเห็นไปว่า ความลำพองในสุขและทรัพย์สมบัติของตนที่เคยมีนั้น ช่างเหมือนความพอใจในซากศพและเศษอาหารของสุนัขเสียเหลือเกิน ข้าพเจ้าตกลงใจในขณะนั้นว่า จะไม่เกาขอบแผลและย่างตัว อย่างคนเป็นโรคเรื้อนอีกต่อไป ข้าพเจ้าจะบวช และจะไม่ยอมให้ใครขัดขวางความตัดสินใจนี้เป็นอันขาด.

"เมื่อมหาชนพากันถวายบังคมลากลับกันเป็นส่วนมาก ข้าพเจ้าจึงเข้าไปกราบแทบพระบาท ทูลขอบรรพชาในศาสนา. พระองค์ตรัสถามว่า มารดาบิดาอนุญาตแล้วหรือยัง ถ้ายังก็จะต้องขออนุญาตก่อนดังนี้. ข้าพเจ้าจึงจำใจถวายบังคมลากลับพร้อมด้วยคนใช้ นึกไปตลอดทางว่าจะต้องบวชให้ได้.

"ข้าพเจ้ากลับไปถึงปราสาทเอาเกือบค่ำ และรู้สึกว่า พระกระแสเทศนาประกอบด้วยอรรถธรรมของพระผู้มีพระภาคนั้น ยังแว่วอยู่ในโสตมิรู้วาย."

บทที่ ๖

พรหมจรรย์นี้เพื่ออะไร ?

"ดูก่อนผู้นิรทุกข์ ! มารดาบิดาของข้าพเจ้า ท่านแสดงอาการประหนึ่งว่าใครจะมาควักเอาดวงใจไป ในขณะที่ข้าพเจ้าคลานเข้าไปกราบแทบเท้า ขอลาออกบรรพชาในพระศาสนา. ท่านพยายามห้ามปรามชี้แจงว่า ข้าพเจ้าเป็นบุตรคนเดียวที่รักดั่งดวงตาของท่าน ถ้าจากไปก็จะเป็นเหตุให้คิดถึง ว้าเหว่ และอาลัยอย่างเหลือที่จะประมาณได้. มารดาของข้าพเจ้าถึงกับสะอื้นและพร่ำพรรณนาถึงความทุกข์ยากในเพศบรรพชิต ซึ่งคนอย่างข้าพเจ้าน่าจะทนไม่ไหว. ท่านว่าเวลาต้องการของร้อนก็จะได้ของเย็น หรือเวลาต้องการของเย็นก็จะได้ของร้อน. การกินอยู่นุ่งห่มอย่างแร้นแค้นนั้น ไม่น่าที่ข้าพเจ้าจะยินดีเลย.

"ท่านยกมือลูบศีรษะข้าพเจ้าด้วยความกรุณา แล้วกล่าวว่า :—

"เชื่อแม่เถิดนันทิยะ ! สมบัติของเรามีพอที่จะให้ความสุขจนตลอดชีวิต เวลานี้พ่อและแม่ก็ชราแล้ว ถ้าเจ้าบวชเสีย ใครเล่าจะปกครองสมบัตินี้ต่อไปภายหน้า."

"ดูก่อนภราดา ! ข้าพเจ้ากราบท่านอีกครั้งหนึ่งแล้ววิงวอนขออนุญาตตามความประสงค์เดิม ด้วยถ้อยคำเท่าที่นึกได้ในขณะนั้น.

"ในเรื่องความลำบากยากเข็ญ ข้าพเจ้าอ้างถึงพระผู้มีพระภาคและกษัตริย์สุขุมาลชาติอื่น ๆ เช่น พระนันทะ พระอานนท์ และพระอนุรุทธ์เป็นต้น ให้เห็นว่า ท่านเคยได้รับความสุขความสะดวกยิ่งกว่าข้าพเจ้าท่านก็ยังอยู่ในสมณเพศได้ หรือถ้าจะพูดถึงทรัพย์สมบัติ ท่านที่กล่าวมานี้ก็มียิ่งกว่าข้าพเจ้ามี โดยเฉพาะ พระผู้มีพระภาคนั้น ทรงละสมบัติบรมจักร ซึ่งนับว่าเป็นการเสียสละอย่างใหญ่หลวง เพื่อความบริสุทธิ์ ความพ้นทุกข์ ความไม่เกิดอีก และเพื่ออนุเคราะห์สัตว์โลก อันเป็นผลที่มีค่ายิ่งกว่าสมบัติซึ่งทรงสละนั้น.

ส่วนเรื่องที่เราจะต้องแยกกันอยู่ตามวิสัยของคฤหัสถ์และบรรพชิตนั้น ถ้าถือเป็นความพลัดพรากแล้ว ก็ยังมีความพลัดพรากอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งแม้เราจะอยู่ในชายคาเดียวกันก็หนีไม่พ้น สิ่งนั้นคือความตาย และความตายนี้ เป็นความพลัดพรากที่จะทำให้เราไม่ได้พบกันอีกต่อไป. การจากไปบรรพชาอุปสมบท เป็นการไปเพื่อแสวงความไม่ต้องเกิดอีกซึ่งจะอำนวยผล คือความไม่ต้องตายอีก. เป็นการจากไปเพื่อความดี มีศีลมีกัลยาณธรรมเว้นความเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น ความสุขทางกายนั้น ยังมิใช่ความสุขที่แท้ถ้าภายในยังเดือดร้อนด้วยอำนาจความละโมบ ความอาฆาตโกรธเคือง และความหลงใหลมัวเมาแล้ว แม้จะเสวยสุขอยู่บนที่นั่งที่นอนอันอ่อนนุ่ม ก็ไม่ผิดอะไรกับอยู่บนกองเพลิง. แต่การออกบวชเป็นการแสวงสุขทางใจ คือความระงับเพลิงกิเลสนั้น ๆ ความสุขซึ่งเกิดแต่ความสงบระงับภายในนี้ จึงนับว่าเป็นสุขที่แท้จริง.

"นันทิยะ! บิดาของข้าพเจ้ากล่าวขึ้น เจ้ากำลังจะสอนพ่อและแม่ ทั้งที่เจ้ายังไม่ทันได้บวช. เจ้าว่าการไปบวชเป็นการไปเพื่อทำความดีนั้น หมายความว่า ถ้าไม่บวชแล้วทำความดีไม่ได้เช่นนั้นหรือ? เจ้าอยู่อย่างนี้ จะทำความดี เช่น ให้ทาน รักษาศีลหรืออะไรอื่น ๆ อีกก็ได้ ใครไปขัดขวางเจ้าไว้ ทำไมจะต้องไปทำความดีที่อื่นด้วย. ถ้าต้องการทำความดีแล้ว ก็ไม่เห็นมีข้อที่จำกัดว่าจะต้องเป็นคฤหัสถ์ บรรพชิต หรือจำกัดเวลาสถานที่อะไรเลย ฉะนั้น พ่อจึงยังไม่อนุญาตให้เจ้าบวช."

"มารดาของข้าพเจ้ารับเสริมทันทีว่า 'จริงทีเดียวนันทิยะ! เรื่องทำความดีนี้ ทำที่บ้านเราก็ได้ แม่ไม่เห็นว่าจะต้องจำกัดสถานที่หรือเพศ ถึงกับเจ้าจะต้องออกบวชเลย."

"ดูก่อนภราดา! ข้าพเจ้ากำลังเผชิญกับปัญหาสำคัญ ซึ่งท่านบิดาและมารดายกขึ้นมาเป็นข้ออ้างในการไม่อนุญาตให้ข้าพเจ้าบวช แต่ข้าพเจ้าได้ตัดสินใจเด็ดขาดแล้วว่าจะบวชให้ได้. เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงต้องคิดหาทางแก้ปัญหานี้. เพื่อให้ได้คิดทบทวนตามกระแสพระธรรมเทศนา ซึ่งข้าพเจ้าสดับมาก่อนหน้านี้เล็กน้อย ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า :–

"ความดีนั้น ทำได้ไม่จำกัดสถานที่และเพศคฤหัสถ์บรรพชิตก็จริง แต่สถานที่และเพศนั้นต่างหากที่จำกัดความดี คือสถานที่ซึ่งระคนไปด้วยอารมณ์อันจะยั่วให้เกิดความโลภ ความโกรธ ย่อมทำให้แสวงหาความดีได้น้อยกว่าสถานอันห่างไกลจากอารมณ์เช่นนั้น เพศบรรพชิต เป็นเพศที่พรากพ้นจากความกังวลห่วงใยและกาม ซึ่งเป็นของสาธารณ์สำหรับคฤหัสถ์ทั้งหลาย จึงเป็นโอกาสที่จะแสวงความดีทางจิตใจได้มากกว่าเพศคฤหัสถ์.

"เปรียบเหมือนน้ำ ถ้ามีภาชนะจะใส่แล้ว ก็ไม่จำกัดว่าจะเป็นภาชนะน้อยใหญ่ โสโครกหรือบริสุทธิ์สะอาด เมื่อใส่น้ำได้ น้ำก็อยู่ได้ในภาชนะทุกอย่างนั้น แต่ภาชนะต่างหากที่จำกัดน้ำ คือภาชนะใหญ่ก็ขังน้ำไว้ได้มาก ถ้าภาชนะเล็กก็ขังน้ำไว้ได้น้อย ภาชนะโสโครกก็ทำให้น้ำไม่สะอาด.

"หรือเปรียบเหมือนพืช อันบุคคลอาจให้งอกขึ้นได้ในนาทุกแห่งไม่มีจำกัด ก็แต่ว่านาอันดีบ้างไม่ดีบ้างนั้นแล ย่อมจำกัดกระทำพืชให้งอกงามบ้าง ไม่งอกงามบ้างตามเนื้อที่นั้น ๆ.

"ความดีก็ฉันเดียวกัน อันบุคคลอาจหาได้ ทำให้เกิดมีได้ทุกสถาน ทั้งไม่จำกัดว่าจะอยู่ในเพศคฤหัสถ์หรือบรรพชิต แต่คฤหัสถ์ผู้บริโภคกาม ก็หาความดีได้อย่างผู้บริโภคกาม ยังมีความดีที่สูงขึ้นไปจากความดีชั้นกามอีก เหมือนความสุขก็มีเป็นชั้น ๆ เช่นสุขของสุนัขซึ่งกัดกินซากศพ สุขของมนุษย์ผู้บริบูรณ์ด้วยกามคุณ สุขของเทพซึ่งเป็นทิพย์และสุขของพระอริยเจ้าผู้ห่างไกลจากกิเลส ลูกไม่ปรารถนาความดีเพียงเท่าที่คฤหัสถ์ผู้หมกมุ่นอยู่ในกาม จะพึงแสวงได้ เพราะยังมีความดีที่สูงกว่าประณีตกว่า ไม่เจือปนด้วยกองกิเลสและกองทุกข์ เป็นเหตุนำมาซึ่งสุขอันแท้จริงยั่งยืนกว่ากามสุข เหมือนความสุขของผู้ไม่มีโรค ย่อมเป็นความสุขที่แท้จริงยั่งยืนกว่าสุขในการเกาขอบแผลด้วยเล็บในการย่างตัวที่หลุมถ่านเพลิงของผู้เป็นโรคเรื้อนฉะนั้น. ความสุขที่ลูกต้องการนี้ อันผู้บริโภคกามไม่สามารถประสบได้ เพราะฉะนั้นลูกจึงต้องขอลาออกประพฤติพรหมจรรย์."

"ดูก่อนภราดา! ท่านทั้งสองมองดูหน้ากันเป็นเชิงจะหาทางเบี่ยงบ่ายต่อไปอีก ในที่สุดท่านบิดาได้กล่าวตัดบทว่า :–

"เจ้ายังเป็นเด็ก นันทิยะ! ความคิดของเจ้าย่อมเป็นไปรุนแรงชั่วขณะ จงไปคิดให้ดีอีกใหม่. เวลานี้ก็ยังไม่สิ้นปฐมยามแห่งราตรี, ประทีปน้ำมันน้อยใหญ่ตามเสาริมถนนยังตามสว่างอยู่ เจ้าจะเดินเที่ยวเล่นดูการดีดพิณ ขับรำระบำฟ้อน หรือพักผ่อนหาอาหารมีรสบริโภคในที่นั้น ๆ ก็ยังได้ บางทีจะช่วยให้เจ้าเปลี่ยนความคิดได้บ้าง."

"ดูก่อนผู้แสวงมรรคาแห่งศานติ! ข้าพเจ้าต้องจำใจกราบเท้าท่านหลีกออกมา. รู้สึกว่ามีอารมณ์ไม่สู้เป็นปรกตินัก. ข้าพเจ้าต้องการพักผ่อนจริงดังท่านบิดาว่า แต่ควรจะนอนดีหรือออกเดินให้ใจปลอดโปร่งดี. ในที่สุดตกลงใจว่าจะออกเดินเที่ยวสักครู่หนึ่ง หลังจากเปลี่ยนเครื่องนุ่งห่ม และโพกผ้าอย่างไม่สู้จะเรียบร้อยนักแล้ว ข้าพเจ้าก็ออกจากประตูบริเวณปราสาทสู่ถนนแต่ลำพังผู้เดียว. แม้แสงประทีปจากเสาข้างถนนยังคงสว่างอยู่ แต่ยวดยานและผู้คนเบาบางลงไปมาก. ร้านขายเครื่องหอม เครื่องเทศ และแพรผ้า เป็นต้นว่า โขมพัสตร์ กัมพลพัสตร์ กาสิกพัสตร์ เริ่มปิดกันบ้างแล้ว แต่ที่ขายของอื่นยังเปิดอยู่ก็มีเป็นอันมาก.

"ข้าพเจ้าผ่านสถานที่แห่งหนึ่ง มีหญิงฟ้อนผู้ย้อมเท้าด้วยครั่งสดกำลังยืนดีดพิณ เป็นเชิงท้าและเชิญชวนผู้เดินผ่านไปมาให้แวะเข้าไปในที่นั้น มองเข้าไปภายในเห็นมีผู้คนคับคั่งกำลังส่งเสียงเอ็ดอึง บ้างพูดไม่ชัด บ้างนั่งคอพับคออ่อนด้วยอำนาจสุราบาน ข้าพเจ้านึกสังเวชมนุษย์เหล่านั้น ผู้อันปีศาจคือสุราสิงแล้ว บังคับให้แสดงอาการวิกลวิการต่าง ๆ อย่างปราศจากความอาย.

"เมื่อเลี้ยวถนนอีกสายหนึ่ง ซึ่งตรงไปยังท่าน้ำ แม้จะค่อนข้างมืดและสงัดเสียงผู้คน แต่ก็รู้สึกเย็นสบาย เพราะลมอันพัดเฉื่อยมาจากท่าน้ำ เสียงโครมครามคล้ายภาชนะตกลงหรือมีผู้ใดเจตนาขว้างปาในบ้านหลังหนึ่งใกล้ทางนั้น แล้วก็มีเสียงด่าทอลำเลิกเบิกประจาน

กันอย่างหยาบคาย ได้ความว่าสามีภรรยาทะเลาะกันด้วยเรื่องหนี้สิน ซึ่งไปกู้ยืมเขามา.

"ข้าพเจ้ารีบเดินให้พ้นเสียงอันชวนให้เกิดความสลดในความเป็นอยู่ของผู้ครองเรือนไปได้สักเล็กน้อย ก็ได้ยินเสียงร้องไห้สะอึกสะอื้นของคนหลายคน มาจากบ้านอีกหลังหนึ่ง ซึ่งข้าพเจ้าจำได้ดีว่าเป็นบ้านของพ่อค้าทอง แสงไฟในบ้านนั้นสว่าง ข้าพเจ้าแวะเข้าไป เห็นคนหลายคนรวมทั้งนายช่างทองนั้น กำลังร้องไห้อยู่ใกล้สิ่งๆ หนึ่งอันคลุมด้วยผ้ามิดชิด เมื่อสังเกตดูแล้วก็พอจะเดาได้ว่า สิ่งนั้นเป็นคนแน่ ๆ และต้องเป็นคนที่ตายแล้วด้วย.

"พอข้าพเจ้านั่งลงที่ชานเรือน นายช่างทองเหลียวมาพบก็ทักทั้งน้ำตาว่า 'อ้อ พ่อนันทิยะ' ข้าพเจ้าทำความเคารพแล้วก็ถามถึงผู้ที่สิ้นชีพนั้น ข้าพเจ้าเกือบไม่เชื่อว่า นายช่างทองจะพูดจริง ในเมื่อได้ยินว่า ศพนั้นคือนางสิริวดี ธิดาของเขาซึ่งยังอยู่ในวัยเดียวกับข้าพเจ้า ตายลงด้วยเจ็บเป็นไข้ได้ ๒ วันเท่านั้น.

"ดูก่อนภราดา! แล้วใครเล่าที่หนีความตายไปพ้น ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะยังเป็นหนุ่มเป็นสาว มีกำลังร่างกายเจริญวัย. พยานอันประจักษ์อยู่แก่ตาบัดนี้ มิได้แสดงให้เห็นชัดดอกหรือว่า อย่าว่าแต่ทรัพย์สมบัติที่บุคคลจะนำติดไปไม่ได้เท่านั้นเลย แม้ร่างกายอันเป็นที่รักยิ่งกว่าทรัพย์สมบัติใด ๆ ก็นำไปด้วยไม่ได้เช่นเดียวกัน. ข้าพเจ้าเคยได้ยินเขาพูดกันว่าระหว่างความสิ้นลมปราณของยาจกกับของพระราชานั้น ไม่มีอะไรเป็นพิเศษกว่ากันเลย. ยิ่งกว่านั้น ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ดูเหมือนว่ามนุษย์เราไม่มีหน้าที่อะไรอันหนักที่สุดเท่ากับการเป็นทาสหาเลี้ยงปรนปรือร่างกายของตน ตลอดถึงบุตรภรรยา อย่างไม่มีเวลาสิ้นสุดได้จริง ๆ จนตลอดชีวิต. แล้วเมื่อเป็นเช่นนี้ การที่ข้าพเจ้าคิด จะตัดกังวลออกบวชเพื่อแสวงหาความไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกนั้น ข้าพเจ้าจะควรลังเลใจอะไรต่อไปอีก ว่าควรหรือไม่ควร.

"ดูก่อนภราดา ! ความตัดสินใจภายหลังที่ได้สดับพระธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วนั้น ยังมั่นคงดีอยู่เสมอ และดูเหมือนจะแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นในเมื่อข้าพเจ้าได้เห็นได้ฟังเหตุการณ์อันชวนให้เกิดสลดสังเวชหลายสิ่งหลายอย่างชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย. ข้าพเจ้าลานายช่างทองกลับไปปราสาทประมาณเวลาเกือบมัชฌิมยามแห่งราตรี และนอนหลับอย่างไม่ค่อยสนิทดีนักในคืนนั้น.

"วันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าไปหามารดาบิดา แสดงความจำนงขอลาออกบรรพชาในพระศาสนาดังเดิมอีก เมื่อท่านยืนกรานไม่อนุญาต ข้าพเจ้าก็ไม่มีทางที่จะทำอย่างอื่นได้ นอกจากเข้าห้องนอน และตั้งใจว่าจะไม่บริโภคอาหารจนกว่าจะได้รับอนุญาตให้บวช หรือขาดใจตายไปเพราะความหิว.

"แม้มารดาจะอ้อนวอนสักเท่าไร ข้าพเจ้าก็คงปฏิเสธไม่ยอมกินดื่มอะไรนอกจากน้ำ.

"ดูก่อนภราดา ! ทุกขเวทนาอันเกิดเพราะความหิวนั้นเป็นอย่างไรบ้าง ท่านคงตระหนักดีแล้ว แต่ในสมัยที่ท่านยังเป็นโจรเที่ยวฆ่าฟันมนุษย์ ต้องอดอยากหลาย ๆ วันในแคว้นโกศลนี้. กายของข้าพเจ้าสั่นและอ่อนเพลียยิ่ง หลังจากที่อดอาหารได้สองวัน. มารดาของข้าพเจ้าร้องไห้ด้วยความสงสาร ครั้งแรกท่านคงนึกว่าข้าพเจ้าจะแกล้งทำเป็นอด แต่ครั้นเห็นว่าข้าพเจ้าอดได้จริง ๆ ก็เดือดร้อนกังวลยิ่ง. ในที่สุดท่านก็ตกลงใจที่จะเห็นข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่ต่อไปมากกว่าจะยอมให้ตายลงเพราะความหิว ท่านทั้งสองจึงให้คนใช้นำอาหารอ่อนมา แล้วเรียกให้ข้าพเจ้าบริโภค พร้อมทั้งบอกอนุญาตให้ข้าพเจ้าบวชได้ดังประสงค์.

"ดูก่อนภราดา ! ข้าพเจ้าไหว้เท้าท่านทั้งสองแล้วลุกขึ้นไปอาบน้ำ บริโภคอาหารอ่อนให้เกิดกำลังกาย ครั้นรุ่งขึ้นเวลาบ่ายแดดอ่อนแล้ว ข้าพเจ้าก็ให้หาบริขารสำหรับบรรพชิตไปกราบลามารดาบิดาผู้ฟูมฟายน้ำตาแล้วขึ้นสู่ยานมุ่งไปยังเชตวนาราม ท่ามกลางความโศกกำสรดของท่านผู้บังเกิดเกล้า. ข้าพเจ้ามองดูปราสาทเป็นครั้งสุดท้าย. ข้าพเจ้าสละ

สิ่งเหล่านี้เพื่อบรรพชา เพื่อทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งทุกข์. เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกลืนความสะอื้นอาลัยซึ่งทำที่จะครอบงำนั้นเสีย.

"ภราดาเอย! พรหมจรรย์ของข้าพเจ้านั้น ได้มาด้วยการอดอาหาร ด้วยการสละทรัพย์สมบัติ และด้วยน้ำตาแห่งมารดาบิดาผู้ทรงพระคุณล้นเกล้า. ข้าพเจ้าจะต้องรักษาขุมทรัพย์อันเลิศคือพรหมจรรย์นี้ไว้ ให้สมกับที่ข้าพเจ้าได้มาด้วยยาก ถ้าข้าพเจ้าหรือท่านมารดาบิดาไม่ด่วนตายจากกันไปก่อน ข้าพเจ้าจะนำอมฤตธรรมมาบูชาพระคุณท่าน ให้ท่านได้อิ่มเอิบซาบซึ้งอย่างสมกับน้ำตาของท่านที่ได้เสียไปเพราะปุตตวิโยค.

"เมื่อได้ให้คนใช้นำยานกลับแล้ว ข้าพเจ้าได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ทูลความที่มารดาบิดาอนุญาตให้บรรพชาได้ดังปรารถนา.

"พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสปรารภถึงพรหมจรรย์ในท่ามกลางภิกษุบริษัทผู้เฝ้าอยู่ ณ ที่นั้นด้วยว่า:—

"ภิกษุทั้งหลาย[๑]! พรหมจรรย์นี้ เราประพฤติมิใช่เพื่อหลอกลวงคน มิใช่เพื่อเรียกร้องคนให้มานับถือ มิใช่เพื่ออานิสงส์ลาภ สักการะ และความสรรเสริญ มิใช่เพื่ออานิสงส์เป็นเจ้าลัทธิและแก้ลัทธิอย่างนั้นอย่างนี้ มิใช่เพื่อให้ใครรู้จักตัวว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ที่แท้ พรหมจรรย์นี้ เราประพฤติเพื่อสังวระความสำรวม เพื่อปหานะความละเพื่อวิราคะความหายกำหนัดยินดี เพื่อนิโรธะความดับทุกข์"

"ครั้นแล้ว ตรัสมอบให้พระเถระรูปหนึ่ง เป็นอุปัชฌายะให้สามเณรบรรพชาแก่ข้าพเจ้า.

"ผู้มีอายุ! แม้ทุกวันนี้ ข้าพเจ้าก็ยังจำได้ดีถึงพระพุทธภาษิตที่ว่า:—

"ที่แท้พรหมจรรย์นี้ เราประพฤติเพื่อสังวระความสำรวม เพื่อปหานะความละ เพื่อวิราคะความหายกำหนัดยินดี เพื่อนิโรธะความดับทุกข์."

---

๑ จตุกกังคุตตร. ๒๑/๓๓

บทที่ ๗

บนฝั่งแม่คงคา

"ดูก่อนภราดา! แม้ข้าพเจ้าจะเป็นสามเณร แต่ลาภสักการะก็ได้เกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้าอย่างมากมาย. ไม่ว่าข้าพเจ้าจะไปบิณฑบาต ณ ที่ใดในเมืองสาวัตถีนี้ ดูเหมือนจะมีแต่ผู้คอยจ้องนิมนต์ด้วยโภชนะอันประณีตเสมอไป. ยิ่งกว่านั้น ตั้งแต่สมัยที่พระพุทธองค์ทรงปรารภคำขอของหมอชีวกโกมารภัจ ประทานพระพุทธานุญาตให้ภิกษุรับคฤหบดีจีวรได้แล้ว ข้าพเจ้าก็เป็นผู้หนึ่ง ที่ได้รับผ้าเนื้อดีมีราคาจากชาวเมืองสาวัตถีจนเหลือเฟือถึงกับแบ่งถวายภิกษุทั้งหลายบ่อย ๆ.

"ดูก่อนผู้นิรทุกข์! เรื่องลาภสักการะนี้ พระผู้มีพระภาคไม่ทรงเว้นเลยที่จะพร่ำสอนภิกษุทั้งหลายเพื่อสำรวมระวังไม่ปล่อยให้ครอบงำจิต ดังที่เราได้ฟังกันมาแล้ว แม้เมื่อยามค่ำแห่งวันวาน.

"ดูก่อนผู้แสวงมรรคาแห่งอมตะ! ลาภสักการะนี้เป็นอามิสที่ทำให้หลงมัวเมาได้โดยง่าย ผู้มีจิตอันลาภสักการะครอบงำแล้ว ย่อมไม่เป็นอันที่จะบำเพ็ญสมณธรรมให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ มีแต่จะต่ำทรามเหินห่างจากสัทธรรมไปทุกที. ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสสอนภิกษุทั้งหลายเป็นความว่า 'ถ้าพวกเธอจะเป็นทายาทผู้รับมฤดกของเราแล้วก็จงเป็นธรรมทายาทผู้รับมฤดกธรรมเถิด อย่าเป็นอามิสทายาทผู้รับมฤดกอามิสเลย.'"[๑]

"ดูก่อนภราดา! ผ้าเนื้อดีมีราคาแพงที่ภิกษุได้รับนั้น บางทีพระพุทธองค์ก็ตรัสสอนเปรียบเทียบ เพื่อให้สมาทานอาจหาญร่าเริงในศีลสัมมาปฏิบัติว่า ผ้าเปลือกไม้กับผ้ากาสีนั้นต่างกัน คือผ้าเปลือกไม้ทั้งใหม่ทั้งเก่า หรือกลางใหม่กลางเก่า ย่อมมีสีทราม มีสัมผัส

---

๑. ๑๒/๒๑

หยาบ และราคาถูก ยิ่งเป็นผ้าเก่าด้วย เขาก็ทำเป็นผ้าเช็ดหม้อบ้าง ทิ้งเสียที่กองขยะบ้าง. ส่วนผ้ากาสี ไม่ว่าจะเป็นผ้าใหม่เก่า หรือกลางใหม่กลางเก่า ก็ล้วนมีสีงาม มีสัมผัสนิ่มนวล และราคาแพง แม้เก่าแล้วเขาก็ยังใช้เป็นผ้าห่อรัตนะ คือเงินทองเพชรพลอยอันมีค่า บ้าง ก็เก็บไว้ในภาชนะอบกลิ่นบ้าง แม้ภิกษุก็เช่นเดียวกัน จะเป็นผู้บวชใหม่ บวชเก่า หรือปูนกลางก็ตาม ถ้าเป็นผู้ทุศีลมีธรรมอันเลว เรากล่าวความเป็นผู้ทุศีลมีธรรมอันเลวนี้ ในความมีสีทรามของภิกษุ กล่าวถึงผู้นี้ว่าเหมือนผ้าเปลือกไม้มีสีทรามฉะนั้น. อนึ่งชนเหล่าใดคบหาสมาคมทำตามเยี่ยงอย่างภิกษุผู้ทุศีลนั้น ข้อนั้นย่อมเป็นไปเพื่อไร้ประโยชน์ เพื่อทุกข์แก่ชนเหล่านั้นสิ้นกาลนาน เรากล่าวการคบหาสมาคมทำตามเยี่ยงอย่างที่เป็นเหตุให้เกิดสิ่งอันไร้ประโยชน์เกิดทุกข์นี้ ในความมีสัมผัสหยาบของภิกษุ กล่าวถึงผู้นี้ว่าเป็นดังผ้าเปลือกไม้มีสัมผัสหยาบฉะนั้น อนึ่ง ภิกษุนั้นรับจีวรบิณฑบาตเป็นต้นของชนเหล่าใด ข้อนั้นย่อมไม่เป็นการมีผลมากมีอานิสงส์มากแก่ชนเหล่านั้น เรากล่าวการรับปัจจัยอันไม่เป็นการมีผลมากมีอานิสงส์มากแก่ทายกนี้ ในความมีราคาถูกของภิกษุ กล่าวถึงผู้นี้ว่าเป็นดังผ้าเปลือกไม้มีราคาถูกฉะนั้น. อนึ่ง ภิกษุผู้ทุศีลมีธรรมอันเลวเช่นนั้น ย่อมทำตนให้ภิกษุทั้งหลายยกขึ้นจากหมู่ เหมือนเขาทิ้งผ้าเปลือกไม้เก่าเสียที่กองขยะฉะนั้น. ส่วนภิกษุใด จะเป็นผู้บวชใหม่ บวชเก่าหรือปูนกลางก็ตาม ถ้าเป็นผู้มีศีลมีธรรมอันดี เรากล่าวความเป็นผู้มีศีลมีธรรมอันดีนี้ ในความมีสีงามของภิกษุ กล่าวถึงผู้นี้ว่าเหมือนผ้ากาสีมีสีงามฉะนั้น. อนึ่ง ชนเหล่าใด คบหาสมาคมทำตามเยี่ยงอย่างภิกษุผู้มีศีลมีธรรมอันดีนั้น ข้อนั้นย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ชนเหล่านั้นกาลนาน เรากล่าวการคบหาสมาคมทำตามอย่างที่เป็นเหตุให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขนี้ในความมีสัมผัสนิ่มนวลของภิกษุ กล่าวถึงผู้นี้ว่า เหมือนผ้ากาสีมีสัมผัสนิ่มนวลฉะนั้น. อนึ่ง ภิกษุนั้นรับจีวรบิณฑบาตเป็นต้นของชนเหล่าใด ข้อนั้นย่อมเป็นการมีผลมากมีอานิสงส์มาก แก่ชนเหล่านั้น เรากล่าวการรับปัจจัยอันเป็นการมีผลมากมีอานิสงส์มากแก่ทายกนี้ ในความมีราคาแพงของภิกษุ กล่าวถึงผู้นี้ว่าเหมือนผ้ากาสีมีราคาแพงฉะนั้น.[๑]

---

๑. ๒๐/๓๑๗.

"ในที่สุด พระองค์ย่อมทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้สำเหนียกว่า จักเป็นอย่างผ้ากาสี จักไม่เป็นอย่างผ้าเปลือกไม้."

"ดูก่อนภราดา! ไม่แต่ภิกษุเท่านั้น แม้ใคร ๆ จะเป็นบุรุษก็ตาม สตรีก็ตาม ถ้าเป็นผู้มีศีลมีธรรมอันดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ชื่อว่ามีสีงาม มีสัมผัสนิ่มนวล คือทำผู้คบหาสมาคมหรือประพฤติตามให้ได้รับความเย็นใจ และมีราคาแพง คือผู้เช่นนั้น จะอยู่ในที่ใดก็มีค่าสำหรับประชุมชนในที่นั้น หากจากไปก็จะทำความอาลัยให้เกิดแก่คนทั้งหลายเป็นอันมาก."

"ดูก่อนภราดา! ข้าพเจ้าได้เคยตามพระอุปัชฌายะของข้าพเจ้าพร้อมด้วยภิกษุหลายรูปจาริกไปสู่แดนไกล เช่นเมืองกบิลพัสดุ์ เมืองกุสินารา อันตั้งอยู่เบื้องทักษิณแห่งเมืองสาวัตถี ในระหว่างทางที่ผ่านไป ต้องผจญกับความลำบากกันดารมิใช่น้อย บางครั้งต้องเดินลัดป่า บางครั้งต้องข้ามลำธาร และนอกจากนั้น ยังได้พบเห็นความเป็นอยู่ของชาวป่า ชาวนา และชาวเมือง ตลอดจนจริตอัธยาศัย และความคิดเห็นทางศาสนาของคนเหล่านั้น."

"ดูก่อนผู้แสวงมรรคาแห่งอมตะ! สมัยหนึ่งเมื่อข้ามฟากแม่น้ำอจิรวดีแล้ว ก็เดินลัดทุ่งนาอันเตียนโล่งไกลลิบ ๆ ไปทางประจิมทิศ นาน ๆ จะผ่านหมู่บ้านสักแห่งหนึ่ง ซึ่งมีต้นไม้ปลูกล้อมรายเรียงไว้กันลมในฤดูแล้ง ชาวบ้านเหล่านั้นล้วนรู้จักดีว่าพวกเราเป็นสมณะศากยบุตร จึงให้การต้อนรับด้วยน้ำดื่มน้ำใช้ตามควรแก่อัตภาพ."

"ครั้นพ้นทุ่งนั้นไปแล้ว ก็ถึงป่าย่อม ๆ ซึ่งจะต้องเดินผ่าไปประมาณกึ่งวันจึงจะพ้นแดนป่า แม้ข้าพเจ้าจะเมื่อยล้าบ้างในระหว่างทาง จนไม่สนใจจะสังเกตความตระการโดยธรรมชาติแห่งต้นไม้เครือเขาเถาวัลย์ในป่านั้น ก็ยังรู้สึกว่า มีใจปลอดโปร่ง และรู้สึกพากพูมในเพศอันเป็นอิสระจากความกังวล และอารมณ์อันจะยั่วให้มีใจต่ำเป็นทาสของกิเลส. ในการเดินทางครั้งนี้ หลังจากได้ข้ามลำน้ำอื่น ๆ อีกบางสายแล้ว เราก็มาปรากฏอยู่ในที่ราบลุ่มแห่งแม่คงคา ตอนเหนือเมืองสังกัสส์ประมาณระยะทางหลายโยชน์."

"ดูก่อนภราดา! ข้าพเจ้าเคยได้ฟังมาแต่สมัยยังมิได้ออกบรรพชาว่า แม่คงคานี้เป็นธารา แห่งสวรรค์ ไหลผ่านเศียรพระศิวะผู้เป็นเจ้าของพราหมณ์ทั้งหลาย เคยมีพราหมณ์หลายคน มาชักชวนบิดาและข้าพเจ้าให้เดินทางไปเมืองพาราณสี เพื่อลงสนานกายลอยบาปไป ตามกระแสน้ำในพิธี "ศิวราตรี"๑ คือดิถี ๑๔ แห่งกาฬปักษ์ในเดือนมาฆะ ซึ่งพวก พราหมณ์จะบำเพ็ญพรตอดอาหารอย่างเคร่งครัด เพื่อบูชาพระศิวะ และสนานกายลอย บาปในแม่คงคาเป็นพิธีประจำปี แต่บิดาและข้าพเจ้าหาได้ไปไม่. เพราะฉะนั้น เมื่อ ข้าพเจ้าตามพระอุปัชฌายะ และหมู่ภิกษุจาริกมาถึงลุ่มน้ำตอนเหนือนี้แล้ว จึงมีความ ต้องการที่จะได้เห็นแม่คงคาอันไหลมาแต่สวรรค์ด้วยตนเองบ้าง."

"ในเวลาเย็น เราหาที่พักใกล้หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ครั้นรุ่งเช้าออกบิณฑบาตในหมู่บ้านนั้น ได้ภิกษาพอยังอัตภาพให้เป็นไปแล้ว จึงเดินทางต่อไปจนกระทั่งมาใกล้ฝั่งแม่คงคา แล้ว เดินเลียบฝั่งบ่ายหน้าไปทางทิศเหนือ.

"ดูก่อนภราดา แม่คงคานี้กว้างขวางยิ่ง มีกระแสอันไหลมาแต่เทือกหิมาลัยบรรพต ซึ่งแลเห็นเป็นสีครามสลัวอยู่ลิบ ๆ โน้น เสียงคลื่นละลอกอันเกิดเพราะลมก็ดี กระแสน้ำ ซึ่งไหลลงสู่ทิศใต้แล้ววกเอื่อยไปทางทิศตะวันออกก็ดี สายน้ำอันมองดูขาวเป็นประกาย ยาวเหยียดมาแต่เทือกเขานั้นก็ดี ทั้งหมดนี้ดูเหมือนจะช่วยทำใจของข้าพเจ้า ให้วิเวก วังเวงอย่างประหลาด. บัดนี้ ข้าพเจ้าได้อยู่ต่อหน้าแม่คงคาอันศักดิ์สิทธิ์ของพราหมณ์แล้ว จึงพยายามจะเพ่งไปข้างหน้าเพื่อให้เห็นต้นน้ำที่กล่าวว่าไหลมาแต่สวรรค์ แต่ก็ไม่ปรากฏ อะไรมากไปกว่าสายน้ำที่ไกลออกไปนั้นค่อย ๆ กลายเป็นสีเดียวกับแผ่นดิน ต้นไม้ และ เทือกเขาอันอาจเห็นได้แต่เพียงสลัว ๆ."

"ดูก่อนภราดา! ณ เบื้องหน้าของเราไม่ไกลนัก มีอาศรมหลายหลังแห่งนักบวชนิกาย ใดนิกายหนึ่ง ตั้งอยู่บนเนินดิน มีบริเวณอันสะอาด มีไม้ดอกไม้ผลตระการตา เมื่อเรา

๑. ศิวราตรี: The fourteenth day of the dark half of Magha on which rigorous fast is observed in honour of Siva. Apte. p. 919.

เดินเข้าไปใกล้ ก็ได้พบนักบวชเหล่านั้นผู้นุ่งห่มผ้าย้อมเปลือกไม้ แต่เกล้าผมเป็นเซิง อย่างชฎิลมีอยู่ด้วยกันหลายคน."

"นักบวชเหล่านั้น ต้อนรับเราด้วยอัธยาศัยอันดียิ่ง ในจำนวนนี้มีผู้หนึ่งรูปร่างค่อนข้างมีสง่า เจรจาหลักแหลมซึ่งทราบในภายหลังว่า เป็นประมุขอยู่ในที่นั้นได้กล่าวกะพวกเราว่า:–

"ดูก่อนอาคันตุกะ ! เป็นเวลานานนักที่อาศรมบทของข้าพเจ้า จะได้มีโอกาสต้อนรับการเหยียบเท้าอันมีสิริของนักพรตผู้ประพฤติบุณยยาตราเช่นกับด้วยท่าน. อาสนะทั้งหลายข้าพเจ้าปูไว้แล้ว ถ้าปรารถนาก็จงนั่ง น้ำใช้น้ำฉันอันจืดสนิทปราศจากตัวสัตว์มีอยู่ ขอเชิญท่านพักผ่อนให้เป็นผาสุกตามอัธยาศัยเถิด."

"พระอุปัชฌายะของข้าพเจ้าตอบว่า:–

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญตบะ! การเดินทางของพวกข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความลำบาก เราต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า. แต่ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าดังกล่าวนั้นได้ระงับไปสิ้นแล้ว มีความชุ่มชื่นเป็นสุขเกิดขึ้นแทนจำเดิมแต่ได้ย่างเข้ามาดื่มน้ำคือความเมตตาอาทรของท่านผู้มีสิริในที่นี้. ดูก่อนผู้ประพฤติพรต ! ถ้าไม่เป็นการหนักข้าพเจ้าจะขออาศัยพักสักคืนหนึ่ง แล้วจึงจะอำลาท่านเดินทางต่อไปในวันพรุ่ง."

"เมื่อเราได้วางบริขาร และพักผ่อนสนานกายกันเป็นผาสุกแล้ว ในเวลาเย็นจึงมาประชุมปราศรัยร่วมกับนักบวชเหล่านั้น ด้วยสาราณิยกถาพอเป็นเครื่องยังใจให้เบิกบาน.

"พระอุปัชฌายะของข้าพเจ้าถามว่า:–

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญพรต ! การประพฤติตบะของนักบวชแต่ละลัทธินิกาย ก็ล้วนมีข้อมุ่งหมายอันสูงด้วยกัน แต่อาจต่างกันตามลัทธินิกายนั้น ๆ ข้าพเจ้าอยากทราบลัทธิที่ท่านประพฤติอยู่นี้ ว่ามีเหตุผลและข้อมุ่งหมายอย่างไร ?"

"นักบวชผู้เป็นประมุขตอบว่า:–

"ดูก่อนอาคันตุกะ! บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์เดือดร้อนหรือกลัดกลุ้มกระวนกระวาย ก็เพราะมีจิตจะรู้สึกเช่นนั้น บุคคลต้องตกอยู่ในอำนาจกิเลส ก็ด้วยมีจิตจะให้กิเลสครอบงำ ข้าพเจ้าเห็นโทษแห่งความเป็นผู้มีนาม คือจิตเจตสิก ด้วยประการฉะนี้ จึงพยายามเพื่อดับจิตเจตสิกนั้นเสีย."

"ดูก่อนอาคันตุกะ! ข้อมุ่งหมายของเราคือความไม่ต้องรับรู้รับเห็นซึ่งสิ่งทั้งปวง อันเป็นเรื่องของทุกข์. ต้นไม้ ภูเขา และแผ่นดิน ไม่มีจิตเจตสิก จึงไม่มีความทุกข์ ไม่มีความระทมตรมตรอม ใครจะสรรเสริญบูชา หรือใครจะติเตียนด่าว่าทุบทำลาย ความยินดียินร้ายก็ไม่เกิดขึ้นแก่ต้นไม้ภูเขาและแผ่นดินเหล่านั้น."

"ดูก่อนอาคันตุกะ! ไม่ว่าความเดือดร้อนใด ๆ เกิดขึ้น จิตจะต้องเป็นผู้รับทุกข์ไปเสียทั้งสิ้น ถ้าไม่มีจิตอย่างเดียว ความทุกข์ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ กิเลสก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ข้าพเจ้าเห็นว่าความดับทุกข์ดับกิเลสย่อมมีได้เพราะดับจิต ด้วยประการฉะนี้."

"ปฏิปทาเพื่อดับจิตนี้ คือการหน่ายนามบำเพ็ญวาโยกสิณ หรือปริจฉินนากาสกสิณให้เกิดรูปฌานจนถึงฌานที่ ๔ อันมีรูปเป็นอารมณ์อันเดียว มีความเพ่งเฉยอยู่. ถ้าทำกาละในขณะนั้น ก็จะบังเกิดเป็นอสัญญีพรหมมีอินทรีย์[๑] คือรูปชีวิตินทรีย์."

"ดูก่อนอาคันตุกะ! ข้าพเจ้าเห็นความดีของรูปมากกว่านาม เพราะรูปไม่มีความรู้สึกทุกข์ร้อน ไม่มีกิเลส นามต่างหากเป็นตัวรู้สึกทุกข์ และถูกกิเลสครอบงำ ข้าพเจ้าจึงรักษารูปให้สะอาดด้วยการลงสนานกายในแม่คงคาวันละ ๓ ครั้ง เวทางคศาสตร์กล่าวว่าแม่คงคาอันศักดิ์สิทธิ์ ไหลผ่านเศียรพระศิวะมาแต่แดนสวรรค์ สามารถชำระล้างบาปได้ เพราะฉะนั้น ด้วยการบำเพ็ญรูปฌาน ข้าพเจ้าอาจดับจิตได้ในโอกาสหนึ่ง ด้วยการ

---

๑. ถ้าไม่หน่ายในอรูป ก็เกิดเป็นรูปพรหมเหล่าอื่นจากอสัญญีสัตว์ ดูเรื่องอสัญญีสัตว์โดยละเอียดในธรรมจักษุ เล่ม ๒๕ ตอน ๑ หน้า ๑๐๑

สนานกายในแม่คงคา ข้าพเจ้าอาจพ้นจากบาปอันจะเป็นเครื่องตัดรอนคติที่ดีได้ เพราะข้อมุ่งหมายดังนี้ ข้าพเจ้าจึงบำเพ็ญตบะทั้ง ๒ นี้ตลอดมา."

"ดูก่อนอาคันตุกะ ! ก็ลัทธิของท่านเป็นอย่างไร ท่านบวชอุทิศใคร และจาริกมาแต่แห่งไร ขอจงกล่าวเพื่อเป็นมงคลแก่โสตของข้าพเจ้าบ้าง."

"พระอุปัชฌายะของข้าพเจ้าขยับกายเล็กน้อยแล้วกล่าวว่า:–

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญพรต ! ก่อนที่ท่านจะทราบหลักธรรมในศาสนาแห่งพระศาสดาของข้าพเจ้านั้น ขอให้ท่านทราบไว้แต่เบื้องแรกว่า ข้าพเจ้าเป็นสาวกของพระศากยมุนีผู้ทรงพระนามว่าโคดม โดยพระโคตร ข้าพเจ้าจาริกมาแต่เมืองสาวัตถี อันตั้งอยู่เบื้องปราจีนแห่งอาศรมบทนี้. เหตุที่ข้าพเจ้าไม่กล่าวหลักธรรมในสัตถุศาสนาของข้าพเจ้า ก่อนแต่การแจ้งให้ทราบนามพระศาสดา และสถานที่ซึ่งจากมา ก็ด้วยยังไม่แน่ใจว่าท่านจะพอใจฟังหรือไม่ ถ้าหากหลักธรรมที่ข้าพเจ้าจะกล่าวนั้น อาจขัดกันกับลัทธิของท่าน."

"จงกล่าวเถิด ท่านอาคันตุกะ ! ในการสดับหลักธรรม ข้าพเจ้าเคารพมติของผู้กล่าว แต่ในการรับไว้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติหรือไม่นั้น ข้าพเจ้าเคารพมติของตนเอง เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงยินดีฟัง เพื่อประดับความรู้ความเห็นเสมอ แม้คำกล่าวของท่านอาจจะขัดกับลัทธิของข้าพเจ้าก็ตาม."

"ดีละ ท่านผู้บำเพ็ญพรต ! หลักธรรมอื่น ๆ จงยกไว้ ข้าพเจ้าจักกล่าวเฉพาะที่เปรียบเทียบได้กับลัทธิของท่าน เพื่อให้พิจารณาเทียบเคียงกันดู ตามลัทธิของท่าน ซึ่งแสดงว่านามเป็นทุกข์ มีแต่รูปอย่างเดียวก็พ้นทุกข์ได้ เพราะรูปไม่ใช่ผู้รู้สึกเสวยอารมณ์และผู้ถูกกิเลสครอบงำนั้น ก็แยบคายอยู่ แต่พระศาสดาของข้าพเจ้า มิได้บัญญัติทุกข์เพียงที่รู้สึกด้วยจิตใจเท่านั้น ท่านตรัสว่า ทั้งรูปและนามล้วนเป็นของไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยง จึงชื่อว่าเป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ เมื่อรูปและนามเป็นทุกข์ ผู้ติดอยู่ในรูปก็ตาม ติดอยู่ในนาม

ก็ตาม หรือติดอยู่ทั้งในรูปและนามก็ตาม ย่อมชื่อว่าติดอยู่ในทุกข์ ดูก่อนผู้บำเพ็ญพรต! ผู้ติดอยู่ในทุกข์ พระศาสดาของข้าพเจ้ากล่าวว่า จะพ้นไปจากทุกข์ไม่ได้เลย."

"ผู้บำเพ็ญฌานด้วยปริกรรมภาวนาในวาโยกสิณหรือปริจฉินนากาสกสิณหน่ายอรูป แล้วติดอยู่ในรูปฌานเพื่อเกิดเป็นอสัญญีพรหมก็ดี ผู้หน่ายรูปแล้วติดอยู่ในนามคืออรูป ด้วยบำเพ็ญอรูปฌานก็ดี ชื่อว่าหน่ายอย่างหนึ่งติดอย่างหนึ่ง ความติดความข้องนั้นไม่เป็นของประเสริฐเลย ผู้ติดย่อมไม่มีอิสระ ผู้ติดย่อมไม่พ้น พระศาสดาของข้าพเจ้า เมื่อทรงชี้ทางแห่งความพ้น จึงตรัสสอนไม่ให้ติดอยู่ในสิ่งทั้งหลาย.

"อสัญญีพรหมผู้มีขันธ์ ๑ คือรูปขันธ์ เป็นพวกเอกโวการก็ดี อรูปพรหมผู้มีขันธ์ ๔ คือเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ เป็นพวกจตุโวการก็ดี จักคงอยู่ในพรหมโลกตลอดไปก็หาไม่ เมื่อหมดกำลังแห่งครุกรรมฝ่ายมหัคคตะคือฌานแล้ว ก็จุติปฏิสนธิอีก ในลำดับนี้ กรรมใดได้โอกาส กรรมนั้นย่อมนำให้ปฏิสนธิตามอำนาจของตน ถ้าเป็นกรรมชั่ว ก็อาจนำให้ปฏิสนธิแม้ในกำเนิดแห่งสัตว์ดิรัจฉาน เพราะฉะนั้น เพียงรูปฌานและอรูปฌาน จึงไม่ชื่อว่าทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ยังมีโอกาสให้เวียนมาสู่ความเป็นผู้มีนามและรูป เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ เวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต่อไปอีก."

"ตามมติที่ถือรูปเป็นสำคัญของท่าน อาจมีมติที่ถืออรูปคือนามเป็นสำคัญค้านได้ว่า ที่ว่านามเป็นตัวรับทุกข์ เป็นผู้ถูกกิเลสครอบงำนั้น นามจะรับทุกข์ หรือถูกกิเลสครอบงำได้ก็เพราะเหตุที่มีรูปต่างหาก ถ้ามีแต่นามอย่างเดียว โทษ ทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร. เพราะมีรูป จึงเกิดการทำกรรมชั่วทางกาย วาจา. เพราะมีตา หู เป็นต้น อันเป็นอายตนะประจำรูปขันธ์ จึงเกิดความยินดียินร้ายในเมื่อเห็นรูปฟังเสียง. เพราะมีร่างกายนี้ ทุกข์เพราะความพลัดพรากจากของรัก เพราะแก่ เจ็บ ตาย หิว ระหายและความแข่งดี ตลอดจนทุกข์ในการแสวงหาอาหารจึงเกิดขึ้น ถ้าไม่มีรูปอย่างเดียว นามจะไม่ต้องรับทุกข์ร้อนหรือกังวลอะไรเลย ทั้งนามจะไม่ต้องถูกกิเลสครอบงำอีกด้วย เพราะฉะนั้น จึงควรดับรูปเสีย."

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญตบะ ! ผู้ที่หน่ายรูปเห็นว่านามดีนี้ ย่อมก้าวล่วงรูปฌานเสีย บำเพ็ญแน่ว อยู่ในอรูปฌาน เพื่อผาสุกในทิฏฐธรรมและเกิดเป็นอรูปพรหมในสัมปรายภพ."

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญตบะ ! แต่พระศาสดาของข้าพเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ทั้งรูปและนามเหล่านั้นเป็นทุกข์ด้วยกัน รูปก็รับทุกข์ประจำรูปคือทุกข์กาย นามก็รับทุกข์ประจำนามคือทุกข์ใจ เมื่อนามรูปเป็นทั้งผู้รับทุกข์และเป็นตัวทุกข์คือทนอยู่ตั้งอยู่ตลอดไปมิได้เช่นนี้ จึงชื่อว่าเป็นทุกข์แท้ บุคคลผู้ใคร่จะพ้นทุกข์ จึงไม่ควรจะติดอยู่ในทุกข์คือนามและรูปนั้น เพราะฉะนั้น ในสัตถุศาสนาของข้าพเจ้า จึงมีสมาบัติที่พ้นจากรูปและอรูปเป็นข้อสุดท้าย คือสัญญาเวทยิตนิโรธ วิหารธรรมอันดับสัญญาความจำ และเวทนาความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ ไม่มีรูปหรือนามอะไรเป็นอารมณ์เลย. ผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ จะไม่มีความติดความข้องอยู่ในเรื่องรูปหรือนามทุกอย่าง.

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญตบะ ! ส่วนเรื่องที่ว่าแม่คงคาอันศักดิ์สิทธิ์ จะสามารถชำระล้างบาปของผู้สนานกายได้นั้น เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เคยฟังมาแล้วมิใช่ครั้งเดียว. เคยมีพราหมณ์ผู้ใหญ่บางคน ชี้ให้ข้าพเจ้าดูท้องฟ้าในราตรีกาฬปักษ์ ซึ่งจะแลเห็นสิ่งหนึ่งคล้ายหมอกหรือกลุ่มควันขาวเป็นทางยาว จากขอบฟ้าด้านหนึ่งไปสู่ทิศตรงข้าม ที่เรียกว่าทางช้างเผือก[๑] แล้วบอกแก่ข้าพเจ้าว่า นั่นคือแม่คงคาสวรรค์สายเดียวกับแม่น้ำนี้ เป็นคงคาซึ่งหล่อเลี้ยงเทวาและมนุษย์ให้เป็นอยู่อย่างผาสุก เป็นคงคาซึ่งพระศิวะผู้เป็นเจ้าทรงไว้ด้วยพระเศียรเพื่อให้กระแสอ่อนลงไม่ท่วมทับมนุษยโลกและเป็นคงคาศักดิ์สิทธิ์ อันผู้ลงสนานกาย อาจพ้นจากบาปได้.

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญพรต ! ข้อนี้จะเป็นจริงเพียงไรจงยกไว้ พระศาสดาของข้าพเจ้าทรงแสดงว่า กาย วาจา นั้นจะทำให้สะอาดได้ก็ด้วยแม่น้ำคือศีล ซึ่งลงอาบได้โดยไม่ทำให้ผู้อาบมีกายเปียก ผู้รักษาศีลเว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย ชื่อว่ามีกายสะอาด เว้นจากความประพฤติชั่วทางวาจา ชื่อว่ามีวาจาสะอาด ผู้มีกายวาจาอันสะอาดแล้ว ย่อม

---

๑. ฉายาบถ (ภาษาวรรณคดีใช้อากาศคงคา) milky way.

ลอยบาปได้ น้ำทุกชนิด จะเป็นน้ำดื่มน้ำใช้ ก็กลายเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ไปตาม ส่วนผู้ใดยังประพฤติชั่วทางกายวาจา อย่าว่าแต่จะอาบน้ำวันละ ๓ ครั้งเลย แม้ลงแช่อยู่ในแม่น้ำนั้นตลอดวัน ก็หาชื่อว่ามีกายวาจาสะอาดไม่. อีกประการหนึ่ง ถ้าแม่คงคาอันศักดิ์สิทธิ์อาจทำให้ผู้สนานกายพ้นจากบาปไปสู่สวรรค์ได้จริงแล้ว มนุษย์ก็คงไปสวรรค์ได้น้อยกว่าสัตว์น้ำ เพราะกบ เขียด เต่า ปลา ตลอดถึงงูและจรเข้ เป็นสัตว์เกิดในน้ำตามปกติแล้ว ถ้าแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์จริง สัตว์พวกนี้ก็คงบริสุทธิ์และไปสวรรค์ได้มากกว่ามนุษย์ บางทีเทวาในสวรรค์อาจล้วนแต่ผู้มีชาติเดิมเป็นกบ เขียด เต่า ปลา แทบทั้งนั้นก็ได้.

"ดูก่อนผู้บำเพ็ญตบะ ! ข้าพเจ้าแสดงหลักธรรมในสัตถุศาสนาของข้าพเจ้า เฉพาะที่เปรียบเทียบกันได้กับลัทธิของท่านโดยละเอียดแล้ว ขอท่านจงพิจารณาเทียบเคียงดูด้วยปัญญาอันชอบเถิด."

"ดูก่อนภราดา ! เมื่อพระอุปัชฌายะของข้าพเจ้ากล่าวจบลง นักบวชเหล่านั้นได้ประคองอัญชลี ถามถึงพระบรมศาสดา ว่าประทับอยู่ ณ ที่ไหน เมื่อทราบว่าประทับ ณ เชตวนารามเมืองสาวัตถี อันตั้งอยู่เบื้องปราจีนแห่งอาศรมบทนั้นแล้ว ก็ผินหน้าสู่ทิศนั้นเปล่งคำนมัสการว่า 'ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น.'

"ในการเดินทางกลับ เราได้มีนักบวชเหล่านั้นร่วมทางมาขอเป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคด้วย.

"ดูก่อนภราดา ! ภายหลังแต่นั้นไม่นานนัก ข้าพเจ้าก็ได้อุปสมบทเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา ด้วยญัตติจตุตถกรรมอุปสัมปทา.

บทที่ ๘

เวปุลลบรรพต

"ดูก่อนภราดา! เมื่อข้าพเจ้าอุปสมบทแล้ว ก็ได้สนใจศึกษาพระพุทธศาสโนวาท ทั้งที่อำนวยประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติ และที่เป็นหลักในการชี้แจงโต้ตอบให้ผู้มีความเห็นผิด ได้มีโอกาสกลับความเห็น ให้ติดถิยปริพพาชกผู้กล่าวคัดค้านพระธรรมวินัย ต้องจำนนในเหตุผลอันอาจตรองให้เห็นจริงได้.

"ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติในพระอุปัชฌายะอาจารย์ด้วยสัทธิวิหาริกวัตร อันเตวาสิกวัตร และตั้งใจปฏิบัติพระธรรมวินัย ให้สมกับที่ละสมบัติออกบวชท่ามกลางความเศร้าเสียดาย และน้ำตาของท่านผู้บังเกิดเกล้า. ข้าพเจ้าหมั่นเจริญสมณธรรม บำเพ็ญสมถวิปัสสนาอยู่เป็นนิตย์ จนกระทั่งกาลล่วงมา ๕ ปี.

"ภราดาเอย! จะเป็นด้วยอุปนิสสัยของข้าพเจ้ายังมิแก่กล้าควรแก่การบรรลุมรรคผลหรืออย่างไรก็ยากที่จะทราบได้ ข้าพเจ้ามีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านั้นจริงแล้วแต่ตลอดเวลา ๕ ปีนั้น ข้าพเจ้ายังมิได้บรรลุมรรคผล แม้ชั้นต่ำที่พึงจัดเป็นพระอริยบุคคลได้. พระผู้มีพระภาคเคยทรงตักเตือนภิกษุบริษัทว่า ผู้ยังมิได้บรรลุความสิ้นอาสวะไม่ควรนอนใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ ข้าพเจ้าจึงมีความกังวลถึงเรื่องนี้อยู่เสมอ. หรือว่าเชตวนารามอันใกล้เมืองสาวัตถีนี้ จะใกล้เคียงกับญาติมิตรบิดามารดาของข้าพเจ้ามากเกินไป จนเป็นเหตุให้เกิดญาติสังสัคคะ ความคลุกคลีด้วยญาติ เป็นความจริงว่า แม้ข้าพเจ้าจะพยายามงดเว้นการไปสู่ละแวกบ้าน เพื่อเยี่ยมเยือนปราศรัยกับมารดาบิดาและญาติมิตรทั้งหลาย แต่ก็สุดที่จะห้ามท่านเหล่านั้นมิให้มาเยี่ยมหรือถวายเครื่องอุปโภคบริโภคแก่ข้าพเจ้า ณ ที่นี้ได้.

"เวลานั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จจาริกไปยังแคว้นมคธ แต่ไม่ทราบว่าจะประทับอยู่ ณ ที่ใด เพราะยังไม่มีผู้ใดเดินทางมาจากแคว้นนั้นเลย.

"ดูก่อนภราดา! ในที่สุดพวกเราผู้อยู่ ณ เชตวนารามก็ได้ข่าวว่า บัดนี้พระผู้มีพระภาคกำลังประทับอยู่ ณ เขาคิชฌกูฏ อันตั้งอยู่ใกล้กรุงราชคฤห์ ราชธานีแห่งแคว้นนั้น. คือมีภิกษุหมู่หนึ่งจาริกมา และให้ข่าวความทรงพระสำราญแห่งพระศาสดา เวลานั้นข้าพเจ้าคิดว่าจะออกเดินทางไปชนบทชายแดน อันห่างไกลจากเครือญาติและชุมนุมชน มีเสนาสนะป่าอันเปลี่ยวเงียบสงัด เหมาะแก่การเจริญสมณธรรม เมื่อทราบว่ามีภิกษุหมู่หนึ่งเดินทางจากแคว้นมคธให้ข่าวพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าจึงเข้าไปหาภิกษุเหล่านั้นเพื่อถามทราบความเป็นไปในขณะที่พระศาสดาประทับอยู่ ณ เขาคิชฌกูฏ ภิกษุรูปหนึ่งได้มีแก่ใจเล่าให้ข้าพเจ้าฟังอย่างละเอียดถี่ถ้วน.

"ดูก่อนภราดา! ข้าพเจ้าไม่สนใจอะไรเท่ากับธรรมกถาตอนหนึ่ง ที่พระศาสดาของเราตรัสสอนภิกษุบริษัท ณ เขาคิชฌกูฏ ตามคำบอกเล่าของภิกษุผู้จาริกมานั้นว่า :–

"พระผู้มีพระภาคชี้พระหัตถ์ไปยังขุนเขาลูกหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า เวปุลลบรรพต แล้วตรัสเล่าประวัติดังต่อไปนี้ :–

"ภิกษุทั้งหลาย![๑] สงสารความท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดนี้ มีที่สุดอันทราบไม่ได้ เบื้องต้นที่สุดของสัตว์ผู้มีอวิชชาและนิวรณ์ กับทั้งมีตัณหาและสัญโญชน์ ผู้เที่ยวเวียนเกิดและเวียนตายอยู่นั้น มิได้ปรากฏเลย.

"เรื่องเคยมีมาในสมัยก่อน เวปุลลบรรพตนี้มีนามว่า 'ปาจีนวงศ์' มนุษย์สมัยนั้น มีนามว่า 'ชาวติวระ' (เหมือนมนุษย์สมัยนี้ผู้อยู่ ณ แคว้นนั้นมีนามว่า ชาวมคธ) มีอายุประมาณ ๔ หมื่นปี ย่อมขึ้นลงภูเขาปาจีนวงศ์กินเวลาถึง ๘ วัน (ขึ้น ๔ วัน ลง ๔ วัน). สมัยนั้นพระกกุสันธะอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก มีอัครสาวกชื่อว่า วิฑูระกับสัญชีวะ

---

๑. สํ. นิ ๑๖/๒๒๕

เป็นสาวกคู่ที่ดีเลิศ. ดูเถิดภิกษุทั้งหลาย! ชื่อของภูเขานี้อันตรธานไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายหมดแล้ว พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว. สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าวางใจ เช่นนี้แหละภิกษุทั้งหลาย! จึงควรแท้ที่จะเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง ควรที่จะพ้นไปเสีย.

"อีกสมัยหนึ่ง เวปุลลบรรพต มีนามว่า 'วงกฏ' มนุษย์สมัยนั้น มีนามว่า 'ชาวโรหิตัสสะ' มีอายุประมาณ ๓ หมื่นปี ย่อมขึ้นลงภูเขาวงกฏกินเวลา ๖ วัน (ขึ้น ๓ วัน ลง ๓ วัน). สมัยนั้นพระโกนาคมนะ อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก มีอัครสาวกชื่อว่า ภิยโยสะกับอุตตระ เป็นสาวกคู่ที่ดีเลิศ. ดูเถิดภิกษุทั้งหลาย! ชื่อของภูเขานี้อันตรธานไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายหมดแล้ว พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว.

"อีกสมัยหนึ่ง เวปุลลบรรพตนี้ มีนามว่า 'สุปัสส์' มนุษย์สมัยนั้น มีนามว่า 'ชาวสุปปิยะ' มีอายุประมาณ ๒ หมื่นปี ย่อมขึ้นลงภูเขาสุปัสส์กินเวลา ๔ วัน (ขึ้น ๒ วัน ลง ๒ วัน). สมัยนั้นพระกัสสปะอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก มีอัครสาวกชื่อว่า ติสสะกับภารัทวาชะ เป็นสาวกคู่ที่ดีเลิศ. ดูเถิดภิกษุทั้งหลาย! ชื่อของภูเขานี้อันตรธานไปแล้ว มนุษย์เหล่านั้นก็ตายหมดแล้ว พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นก็ปรินิพพานแล้ว.

"ก็แต่ว่าบัดนี้ บรรพตนี้ มีนามว่า 'เวปุลละ' มนุษย์สมัยนี้ มีนามว่า 'ชาวมคธ' มีประมาณแห่งอายุน้อยและสั้น ผู้ใดอย่างว่าจะมีชีวิตยืนนาน ผู้นั้นก็มีชีวิตอยู่ขนาด ๑๐๐ ปี หรือจะเกินกว่านั้นก็น้อยนัก ชาวมคธย่อมขึ้นลงภูเขาเวปุลละกินเวลาชั่วครู่เดียวเท่านั้น และในสมัยนี้ เราก็อุบัติขึ้นเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในโลก มีอัครสาวกชื่อ สารีบุตรกับโมคคัลลานะ เป็นสาวกคู่ที่ดีเลิศ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็สมัยที่ชื่อของภูเขานี้จักอันตรธานไป มนุษย์เหล่านี้จักพากันตายไป และตัวเราเองจักปรินิพพานไป มีอยู่. สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนไม่น่าวางใจ เช่นนี้แหละ ภิกษุทั้งหลาย! จึงควรแท้ที่จะเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง ควรที่จะพ้นไปเสีย."

“ดูก่อนภราดา! เมื่อข้าพเจ้ายังมิได้บรรลุมรรคผลเช่นนี้ จึงวางใจไม่ได้ ดังคำสอนของพระผู้มีพระภาคนั้นแล.

“ข้าพเจ้ากลับจากที่นั้น ก็เตรียมเครื่องบริขารแล้วไปลาพระอุปัชฌายะอาจารย์เพื่อจาริกไปจำพรรษา ณ เสนาสนะป่าทางชายแดนต่อไป. พระอุปัชฌายะอาจารย์ได้ให้โอวาทและบอกหัวข้อกัมมัฏฐานตามสมควรแล้วข้าพเจ้าก็กราบลาออกเดินทาง แต่ไม่ลืมสั่งภิกษุผู้ชอบพอกันบางรูป ให้ช่วยแจ้งข่าวการจากไปของข้าพเจ้าแก่ท่านมารดาบิดาด้วย.

‘ดูก่อนภราดา! เสนาสนะป่าเปลี่ยวเงียบสงัดนั้น ไกลจากอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ทำใจให้สงบระงับได้ดีมาก แม้จะทำให้รู้สึกเปลี่ยวเปล่าใจบ้างในสมัยแรก เมื่อชินแล้วความยินดีในวิเวกก็จะเกิดขึ้นเอง.

บทที่ ๙

มารดาบิดา

"ณ เสนาสนะป่าอันตั้งอยู่ชายแดนนั้น ข้าพเจ้าพำนักยับยั้งอยู่บำเพ็ญสมณธรรมสิ้นเวลา ๑๒ ปี เมื่อรวมระยะกาลตั้งแต่อุปสมบทแล้วอยู่กับพระอุปัชฌายะอาจารย์ ณ เชตวนาราม ๕ ปีแรกเข้าด้วย ก็เป็นเวลา ๑๗ ปี ตลอด ๕ ปีแรกเป็นเช่นไร แม้ตลอด ๑๒ ปีที่อยู่เสนาสนะป่านี้ ข้าพเจ้าก็ยังมิได้บรรลุมรรคผลเช่นเดียวกัน แต่จิตใจของข้าพเจ้าสงบระงับเยือกเย็นยิ่งขึ้นกว่าเดิมมาก. ครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้าเคยนึกพากพูมใจว่าตนยังหนุ่ม มีรูปงาม มีคนนิยมชมชื่นถึงกับขนานนามให้ว่า 'นันทิยะ' 'ผู้เป็นที่ตั้งแห่งความบันเทิงจิต' แต่เวลา ๑๗ ปี ภายหลังการอุปสมบท นานพอที่จะทำให้ข้าพเจ้าสำนึกได้ว่า บัดนี้ความเป็นหนุ่มนั้นได้ค่อย ๆ จากไปทีละน้อย ขณะเดียวกันความแก่เฒ่าก็ย่างกรายเข้ามาหาโดยลำดับ แก้มตอบลง เส้นเอ็นปรากฏชัดตามหลังมือหลังเท้า แม้คนอายุ ๓๗ จะยังมีเค้าแห่งร่างกายในวัยหนุ่มเหลืออยู่บ้าง แต่เค้าแห่งความแก่เฒ่าที่เข้ามาแทนที่ ความเป็นหนุ่มอันค่อย ๆ จากไปนั้น ก็มีมากพอที่จะทำให้ผู้ประสบพบเห็น และแม้เจ้าตัวเองรู้สึกว่ามิใช่ชายหนุ่มคนเดิมเสียแล้ว

"ดูก่อนภราดา! ท่านคงจะจำคำที่ข้าพเจ้าเคยพูดไว้แต่แรกได้ว่า แม้ข้าพเจ้าจะเป็นบุตรเศรษฐีมีทรัพย์นับจำนวนโกฏิในเมืองสาวัตถี แต่ก็เป็นผู้มีประวัติอันควรสงสารสังเวชผู้หนึ่ง. ข้าพเจ้าไม่ถือว่าการสละทรัพย์สมบัติ การพลัดพรากจากบิดามารดา ทั้ง ๆ ที่ท่านสะอื้นไห้อาลัยรักมาบรรพชาอุปสมบทนี้ เป็นข้อควรสลดใจ เพราะเห็นว่าเป็นการเสียสละ และการจากมาเพื่อแสวงหาอมฤตธรรม และเพื่อนำอมฤตธรรมนั้นไปสนองพระคุณท่านผู้บังเกิดเกล้า. แต่ก็เป็นเวลาถึง ๑๗ ปีแล้ว จำเดิมแต่อุปสมบทมา ข้าพเจ้ายังมิได้บรรลุมรรคผล ยังมิได้ลิ้มรสอมฤตธรรม ยิ่งกว่านั้นยังมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น

ซึ่งแม้ท่านจะเป็นคนมีน้ำใจเข้มแข็ง เคยฆ่าฟันมนุษย์มามากต่อมาก ก็จะเว้นจากความสลดสังเวชมิได้เลย.

"วันหนึ่ง มีภิกษุซึ่งเดินทางไปจากเชตวนารามนี้เข้าพำนัก ณ เสนาสนะป่าชายแดน ซึ่งข้าพเจ้าอาศัยอยู่นั้น ข้าพเจ้าได้ต้อนรับปราศรัยให้ความสะดวกตามวัตรนิยมในพระวินัย ครั้นได้ถามถึงพระผู้มีพระภาคพระอุปัชฌายะอาจารย์ ทราบความผาสุก ความไม่มีโรคแห่งพระผู้มีพระภาคเป็นต้นแล้ว จึงได้ถามถึงมารดาบิดาของข้าพเจ้าต่อไปว่า:–

"ดูก่อนอาคันตุกะ! ท่านเดินทางมาจากเชตวนารามเมืองสาวัตถี สมัยเมื่อท่านยังอยู่ ณ เชตวนารามนั้น ท่านจะยังได้ทราบอยู่หรือถึงเศรษฐีผู้หนึ่ง ผู้มีประสาทอันสูงตระหง่านในเมืองสาวัตถี ไม่ไกลประตูเมืองด้านทักษิณ[๑] อันจะไปสู่เชตวนารามเท่าไรนัก เศรษฐีนั้นพร้อมทั้งภรรยาอยู่เป็นสุขดีหรืออย่างไร."

ภิกษุนั้นตอบว่า "ผู้มีอายุ! ท่านจะถามถึงเศรษฐีผู้นั้นทำไม. เศรษฐีนั้นมีบุตรคนหนึ่ง แต่ก็ออกบวชแล้วหายสาปสูญไป กาลล่วงมา เศรษฐีและภรรยาเป็นผู้แก่ชราลง หูตาไม่ค่อยจะดีเหมือนแต่ก่อน พวกลูกหนี้พากันโกงบ้าง คนใช้ในบ้านพากันโกงบ้าง เมื่อไม่มีใครจะควบคุมดูแลทรัพย์สมบัติ พวกเหล่านั้นก็พากันขนของยักยอกเงินทองไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดต้องขายปราสาท ต้องสิ้นเนื้อประดาตัว บัดนี้สองผัวเมียเที่ยวอาศัยเขานอนตามฝาเรือน มีผ้านุ่งห่มอันเก่าคร่ำคร่าพอพันกาย ต้องถือกะโหลกกะลาเที่ยวขอทานยังชีวิตให้เป็นไปในวันหนึ่ง ๆ ด้วยความฝืดเคืองยิ่ง.

"ดูก่อนภราดา! ข่าวนี้ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกวาบหวิวไม่อาจจะดำรงตัวอยู่ได้ ข้าพเจ้าเคยใจแข็งกล้ากลืนความสะอื้นอาลัย เมื่อครั้งจากมารดาบิดาผู้โศกาดูรอยู่ออกบวช แต่บัดนี้ข่าวที่ว่ามารดาบิดาของข้าพเจ้านั้น ต้องสิ้นเนื้อประดาตัวเที่ยวระหกระเหินขอทานเขา

---

๑. เชตวนาราม ซึ่งอนาถบิณฑิกคฤหบดีสร้างถวาย ตั้งอยู่เบื้องทักษิณ (ใต้), บุพพาราม ซึ่งนางวิสาขาสร้างถวาย ตั้งอยู่เบื้องปราจีน (ตะวันออก) แห่งเมืองสาวัตถี. อคฺคญฺญสุตฺตวณฺณนา ทีฆนิกายฎีกา ๓/๕๗.

ยังกายไปวันหนึ่ง ๆ ต้องนอนตามฝาเรือนของผู้อื่นดังนี้ เป็นข่าวร้ายซึ่งหัวใจของข้าพเจ้าไม่เข้มแข็งพอจะสะกดกลั้นความโศกได้. องคุลิมาลเอย! น้ำตาของข้าพเจ้ามิรู้ว่าพรั่งพรูมาแต่ไหน ข้าพเจ้าร้องไห้ และรู้สึกว่าหมดกำลังใจจะมีชีวิตอยู่เสียแล้ว.

"เมื่อภิกษุอาคันตุกะถามทราบว่า ข้าพเจ้าคือบุตรของเศรษฐีนั้นแล้ว จึงแนะนำให้ข้าพเจ้ารีบเดินทางไปเมืองสาวัตถี เพื่อหาหนทางช่วยเหลือท่านผู้บังเกิดเกล้าทั้งสองต่อไป.

"ข้าพเจ้านึกในใจว่า กำลังแขนและขาของข้าพเจ้ายังแข็งแรงพอที่จะสึกไปประกอบการงานเลี้ยงมารดาบิดาได้ ด้วยเหตุนี้ เมื่อข้าพเจ้าออกเดินทางจากที่นั้นกลับสู่เมืองสาวัตถีจึงคิดอยู่ตลอดทางว่า ข้าพเจ้าจะสึก ข้าพเจ้าเป็นผู้มีบุญน้อยที่จะได้อยู่ประพฤติพรหมจรรย์เสียแล้ว และเมื่อนึกย้อนไปถึงความคิดคราวแรกหลังจากได้สดับพระพุทธโอวาท อันเป็นความคิดเด็ดเดี่ยวแน่วแน่แต่ในเรื่องบวช จนกระทั่งได้บวชสมประสงค์ ครั้นบัดนี้กลับมีเหตุอันจะต้องคิดแต่เรื่องสึกไปเป็นคฤหัสถ์อีกฉะนี้แล้ว ก็ทำให้รำพึงถึงความไม่แน่นอนแห่งสิ่งทั้งหลายในโลกยิ่งขึ้น. ดูก่อน ไม่น่าเป็นไปได้ที่มารดาบิดาของข้าพเจ้าผู้เป็นเศรษฐีมีทรัพย์นับด้วยโกฏิจะต้องมากลายเป็นคนขอทาน แต่แล้วโดยมิได้นึกฝัน เรื่องอันน่าสลดใจนี้ก็เกิดขึ้นได้. เราจะเอาแน่นอนอะไรกับชีวิต จะเอาจริงจังอะไรกับวัฏฏสงสาร เมื่อมีเหตุจำเป็นจะให้ข้าพเจ้าต้องจากเพศพรหมจรรย์ ออกไปวิ่งเต้นอยู่ในฆราวาสวิสัยอีก ข้าพเจ้าก็จะลองต่อสู้กับโลกดูสักพักหนึ่ง จนกว่าจะได้พักผ่อนเป็นครั้งสุดท้าย ณ เชิงตะกอน อันเป็นที่พักปลายทางของมนุษย์ทั้งหลาย.

"เมื่อรอนแรมมาใกล้เขตเมืองสาวัตถี ก็บรรลุทางสองแพร่ง อันแยกมาสู่เชตวนารามนี้แห่งหนึ่ง แยกไปสู่ประตูเมืองสาวัตถีแห่งหนึ่ง. ข้าพเจ้าลังเลว่าจะไปหามารดาบิดาก่อนหรือจะไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคก่อน ในที่สุดได้ตกลงใจจะไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคก่อน เพราะว่าต่อแต่นี้ไป จะเป็นอวสานกาลที่ได้ถวายบังคมทั้งที่อยู่ในเพศบรรพชิต และนับวันจะพบเห็นพระองค์ได้โดยยาก ข้าพเจ้าจะฟังพระธรรมเทศนาเป็นครั้งสุดท้าย

สักครั้งหนึ่ง แล้วจึงจะออกตามหามารดาบิดาแต่เช้าตรู่ เมื่อคิดดังนี้แล้ว ก็เดินไปตามทางที่ตรงสู่เชตวนาราม.

"เป็นเวลาเย็นใกล้จะสิ้นแสงทิวาวาร ชาวนาพากันดุ่มเดินต้อนโค กระบือ คนเลี้ยงแกะก็ต้อนฝูงแกะกลับจากทุ่งข้าวสาลี อันพ้นฤดูเก็บเกี่ยวเหลือแต่ซังข้าว และมีติณชาติเพิ่งงอกขึ้นใหม่บ้าง, กระแสน้ำในลำน้ำอจิรวดีไหลอ่อน ๆ อย่างที่เคยเห็นมาอย่างไรก็อย่างนั้น. ข้าพเจ้าเดินอย่างรู้สึกเหงาหงอย ไม่ร่าเริง นาน ๆ จะถอนใจใหญ่สักครั้งหนึ่ง จนกระทั่งมาถึงเชตวนาราม เมื่อได้หาที่พำนักสนานกายแล้วก็พอดีถึงเวลาค่ำ อันเป็นเวลาที่พระศาสดาประทานพระพุทธโอวาทแก่ภิกษุบริษัท ข้าพเจ้าไปนั่งอยู่ในที่สุดบริษัท พยายามมองดูพระตถาคตทศพลจนเต็มตา ต่อไปนี้จะไม่มีโอกาสได้เห็นพระองค์ และได้สดับพระธรรมเทศนาเหมือนอยู่ในเพศนี้อีกแล้ว เมื่อนึก ๆ ไปก็รู้สึกว่ามีน้ำตาคลอชวนให้สะอื้น.

"ข้าพเจ้าสนใจสดับพระสุรเสียงอันกังวานชัดเจนที่ตรัสสอน ซึ่งยังพอจำความได้ว่า:—

"ภิกษุทั้งหลาย[๑]! พราหมณ์ผู้เลี้ยงมารดาบิดาคนหนึ่ง เคยเข้ามาสนทนาปราศรัยแล้วกล่าวกะเราว่า 'พระโคดมผู้เจริญ! ข้าพเจ้าแล แสวงหาภิกษาโดยชอบธรรม ครั้งแสวงหามาโดยธรรมแล้ว ก็เลี้ยงมารดาบิดาดังนี้ ข้าพเจ้าจะได้ชื่อว่าทำสิ่งที่ควรทำหรือไม่.'

"ภิกษุทั้งหลาย! เราตอบว่า 'พราหมณ์! ท่านชื่อว่าทำสิ่งที่ควรทำแล้ว ผู้แสวงหาภิกษามาโดยชอบธรรมแล้วเลี้ยงมารดาบิดา ย่อมชื่อว่าก่อสร้างบุญเป็นอันมาก. ผู้นั้นย่อมได้รับสรรเสริญในโลกนี้ ละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในสวรรค์.'

"ภิกษุทั้งหลาย[๒]! คำว่าพรหมก็ดี บุพพเทวดาก็ดี บุพพาจารย์ก็ดี อาหุไนยบุคคลก็ดี เป็นชื่อของมารดาบิดา เพราะท่านเป็นผู้มีอุปการมาก เป็นผู้เลี้ยงดูให้ความเจริญ และแสดงโลกนี้แก่บุตร.

---

๑. มาตุโปสกสูตร ๑๕/๒๖๖.

๒. สพรหมสูตร ๒๑/๙๒

"ภิกษุทั้งหลาย[๑]! บุคคลสองท่านที่เรากล่าวว่าอันใคร ๆ สนองคุณไม่ได้โดยง่าย คือ มารดา กับบิดา.

"ภิกษุทั้งหลาย บุคคลพึงแบกมารดาไว้บนบ่าข้างหนึ่ง แบกบิดาไว้บนบ่าอีกข้างหนึ่ง ต่างว่าผู้นั้นมีอายุยืนถึง ๑๐๐ ปี ทำการบำรุงมารดาบิดาด้วยการนวด การบีบและการให้อาบน้ำ. และมารดาบิดาพึงถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนบ่านั้นแล แม้เช่นนั้นก็ยังไม่นับว่าได้สนองพระคุณท่านได้บริบูรณ์, ก็แต่ว่าผู้ใดทำมารดาบิดาให้ตั้งอยู่ในคุณความดี มีศรัทธา ศีล ปัญญาเป็นต้น ผู้นั้นชื่อว่าได้สนองคุณท่านเต็มที่.

"เพราะเหตุที่มารดาบิดามีคุณมากเช่นนี้ เราจึงกล่าวว่า คฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตามที่เลี้ยงมารดาบิดาของตน ชื่อว่าเป็นผู้ทำหน้าที่ที่ควรทำ เป็นผู้ทำบุญอันยิ่งใหญ่ ดังที่เราได้กล่าวตอบพรหมณ์ผู้แสวงหาภิกษาด้วยการขอได้มาโดยชอบธรรม แล้วเลี้ยงมารดาบิดานั้นแล."

"ดูก่อนภราดา! ข้าพเจ้าเพิ่งทราบบัดนี้เองว่าเป็นภิกษุก็อาจเลี้ยงมารดาบิดาได้. ถ้าเช่นนั้นแม้ข้าพเจ้าไม่สึกก็อาจหาภิกษาด้วยการเที่ยวบิณฑบาตมาเลี้ยงท่านทั้งสองได้ โดยไม่ผิดพระพุทธบัญญัติใด ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่ข้าพเจ้าได้มาฟังพระธรรมเทศนาครั้งนี้ก็นับว่าเป็นประโยชน์ยิ่ง. ถ้าข้าพเจ้าเดินทางไปสู่เมืองสาวัตถีทีเดียว ก็คงจะเป็นคฤหัสถ์ไปแล้ว. นี่แลพระธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาค อันผู้ฟังย่อมรู้สึกว่าพระองค์แสดงแก่ตนโดยเฉพาะ เหมือนบุคคลเห็นพระจันทร์พระอาทิตย์ในที่ต่าง ๆ กัน เช่นผู้อยู่ในเรือกลางทะเล ผู้เดินทางอยู่กลางทุ่ง หรือผู้อาศัยอยู่ตามนิคมชนบท ย่อมสำคัญพระจันทร์พระอาทิตย์ว่าตามส่องแสงแก่ตนโดยเฉพาะ ฉะนั้น.

"วันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้ารีบตื่นแต่เช้าตรู่. ถือบาตรออกจากเชตวนารามมุ่งเข้าสู่เมืองสาวัตถี. เมื่อผ่านประตูเมืองไปแล้ว ไม่ช้านักก็จะถึงประสาทอันสูงตระหง่านแห่งมารดาบิดาของ

---

๑. มาตาปิตุคุณสูตร ๓๐/๗๘.

ข้าพเจ้า เมื่อมองเข้าไปในบริเวณภายในเห็นผู้คนเดินกันอยู่ขวักไขว่ แต่เป็นที่น่าอนาถว่า ข้าพเจ้าไม่รู้จักผู้ใดเลยแม้สักคนเดียว มิใช่ปราสาทนี้ดอกหรือ ที่เคยให้ความผาสุกแก่ข้าพเจ้าตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบใหญ่ ท่ามกลางความทะนุถนอมเอาอกเอาใจของท่านผู้บังเกิดเกล้า. มิใช่ปราสาทนี้ดอกหรือ ที่บิดามารดาของข้าพเจ้าปกครองมาแต่ต้นจนจวบวัยชรา. แล้วบัดนี้ องคุลิมาลเอย! มารดาบิดาของข้าพเจ้านั้น ระหกระเหินไปอยู่ ณ ที่ไหน ข้าพเจ้าเศร้าสลดใจยิ่งนัก. เงยขึ้นมองดูหน้าต่างชั้นบน ซึ่งข้าพเจ้าเคยยืนรับลมชมนาข้าวสองฝั่งแม่น้ำอจิรวดี ชมตัวเมืองสาวัตถี และผู้คนซึ่งเดินไปตามถนน แล้วก็มีน้ำตาคลอ. บัดนี้ใครเล่ามาครอบครองแทนมารดาบิดาของข้าพเจ้า. ในที่สุด เมื่อไม่เห็นว่าจะมายืนรำพึงให้เกิดผลประโยชน์อะไร ข้าพเจ้าก็เดินต่อไป รับยาคูจากที่แห่งหนึ่ง แล้วพยายามสอดส่ายหามารดาบิดาว่าจะตกระกำลำบากอยู่ ณ แห่งไร หลังจากได้เดินตรวจดูตามถนนน้อยใหญ่จนเมื่อยล้า ข้าพเจ้าเหลือบไปเห็นคนชราสองคนที่ฝาเรือนของชาวบ้าน มีร่างกายซูบผอมและดำคล้ำ ผ้านุ่งห่มก็มีสักว่าพอพ้นกาย คล้ายกับกำลังนั่งปรับทุกข์อะไรกันอยู่. ข้าพเจ้านึกเฉลียวใจว่าบางทีจะเป็นมารดาบิดาของข้าพเจ้า จึงเดินเข้าไปใกล้ ดูก่อนภราดา! เมื่อได้สังเกตดูแน่ชัดแล้ว ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นอย่างบอกไม่ถูก มารดาบิดาของข้าพเจ้าแน่แล้ว ท่านร่วงโรยผ่ายผอมไปกว่าสมัยเมื่อข้าพเจ้าออกบวชตั้งคนละคน. ข้าพเจ้าเดินเข้าไปหา ตั้งใจจะบอกให้ท่านทราบว่า บัดนี้ลูกที่รักของท่านมาอยู่ที่นี่แล้ว แต่ก็รู้สึกเหมือนมีอะไรมาจุกที่ลำคอพูดไม่ออก ยืนนิ่งน้ำตาไหลอยู่กับที่.

"มารดาของข้าพเจ้าเหลือบมาเห็นและจำข้าพเจ้าไม่ได้ สำคัญว่าเป็นบรรพชิตอื่น ๆ ที่มายืนรอรับภิกษา จึงยกมือขึ้นไหว้แล้วกล่าวว่า ท่านเจ้าข้านิมนต์ไปโปรดข้างหน้าเถิด บัดนี้เราทั้งสองไม่เหมือนแต่ก่อนแล้ว หามีภิกษาจะถวายไม่ เราต้องเที่ยวขอเขายังชีวิตไปมื้อหนึ่ง ๆ เหมือนกัน

"ดูก่อนภราดา! คำของมารดายิ่งทำให้ข้าพเจ้าสะอึกสะอื้นยิ่งขึ้น ข้าพเจ้ายังคงยืนร้องไห้ เปล่งวาจาใด ๆ ออกมาไม่ได้เช่นเดิม.

"ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ซึ่งมารดาได้นิมนต์ให้ไปโปรดข้างหน้า ข้าพเจ้าก็คงยืนน้ำตาไหล พูดอะไรไม่ออกอยู่นั่นเอง. บางทีท่านจะนึกเฉลียวใจขึ้นมาอย่างไร จึงกระเถิบกายเข้ามาใกล้ ยกมือป้องหน้าพอจำได้ว่าข้าพเจ้าคือบุตรที่รักของท่านแล้ว เปล่งวาจาออกมาคำหนึ่งว่า 'โอ! นันทิยะ ลูกรักของแม่'' เท่านี้แล้วก็ฟุบหน้าร้องไห้แทบเท้าของข้าพเจ้าด้วยอำนาจแห่งความโศก. ส่วนท่านบิดาเห็นเช่นนั้นก็เข้ามากอดเท้าข้าพเจ้าร้องไห้เช่นเดียวกัน.

"ดูก่อนภราดา! ภาพที่เราทั้ง ๓ ร้องไห้เศร้าโศกกันอยู่นี้ แม้ท่านจะใจแข็ง แต่ถ้าได้ทราบประวัติความเป็นมาโดยถี่ถ้วนแล้ว ก็คงจะเว้นความสลดสังเวชเสียมิได้ นี่แลคือน้ำตาของผู้ยังต้องเวียนวนอยู่ในวัฏฏสงสาร ต้องตกอยู่ในอำนาจแห่งสังขตะ อันมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนเป็นสภาพ.

"เมื่อบรรเทาความโศกลงได้บ้าง ข้าพเจ้าจึงปลอบโยนเอาใจท่านทั้งสอง แล้วรับรองว่าจะเลี้ยงดูท่านมิให้เดือดร้อนประการไร. ข้าพเจ้าเทยาคูจากบาตรใส่ภาชนะให้ท่านดื่มแล้วไปบิณฑบาตได้ภิกษามาอีกก็ให้ท่านบริโภค ต่อแต่นั้นจึงไปรับภิกษาเพื่อตนเอง แต่ก็ได้ถามให้ทราบว่าท่านได้บริโภคอิ่มหนำแล้ว ข้าพเจ้าบริโภคส่วนที่ได้มาในภายหลัง.

"ในวันต่อมา ข้าพเจ้าพยายามหาที่อยู่ให้มารดาบิดาได้แล้ว ก็บิณฑบาตเลี้ยงทุกวันไป วันใดได้น้อยข้าพเจ้าสู้อด สุดแต่ให้ท่านผู้บังเกิดเกล้าได้อิ่มหนำก็เป็นที่พอปรารถนาแล้ว ถ้าข้าพเจ้าได้ผ้าใหม่มาจะเป็นผ้าจำนำพรรษาหรืออดิเรกลาภใดๆ ข้าพเจ้าก็ให้ผ้านั้นแก่ท่านเพื่อผลัดเปลี่ยน. ส่วนข้าพเจ้ารับผ้านุ่งห่มชุดเก่าของท่านไปซักย้อม แล้วปะชุนเย็บเป็นจีวรนุ่งห่มเอง.

"ดูก่อนภราดา! ร่างกายของข้าพเจ้าผู้ได้บริโภคอาหารบ้าง ไม่ได้บริโภคบ้าง ต้องอดๆ อยากๆ เพราะการเลี้ยงมารดาบิดานั้น ได้ผ่ายผอมลงผิดปรกติ แต่ว่ากำลังใจของข้าพเจ้ามิได้ลดน้อยลงเลย. แม้ข้าพเจ้าจะขาดใจตายไปเพราะความหิวหรืออดอยากข้าพเจ้าก็

ยินดีต้อนรับความตายนั้นอย่างไม่พรั่นพรึง ข้าพเจ้ายินดีตายเพราะทำหน้าที่ของบุตร ตายอย่างได้ชื่อว่าบูชาพระคุณท่านด้วยชีวิตเลือดเนื้อ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงบำเพ็ญมาตาปิตุปัฏฐานกิจตลอดมา.

"เพื่อนพรหมจารีพากันทักว่า ข้าพเจ้าไม่ใช่นันทิยะคนเดิม มีเส้นเอ็นสะพรั่งตามตัว มีกายซูบซีดและผอมเหลือง หรือว่าจะมีโรคอะไรเกิดขึ้น. ข้าพเจ้าจึงแจ้งให้ท่านเหล่านั้นทราบว่า หาเป็นโรคอะไรไม่ การที่เป็นเช่นนี้ ก็เนื่องมาจากความอดอยากเพราะต้องบำรุงเลี้ยงท่านผู้บังเกิดเกล้านั่นเอง.

"ในท่านเหล่านั้น บางท่านก็ติข้าพเจ้าว่า เป็นผู้ทำให้เสียศรัทธาของชาวบ้าน เพราะเขาให้ภิกษาแก่บรรพชิต แต่บรรพชิตกลับเอาไปให้มารดาบิดาของตนบริโภค ความเรื่องนี้ทราบถึงพระผู้มีพระภาค จึงได้ตรัสสั่งให้มีการประชุมภิกษุบริษัทในเชตวนาราม เพื่อทรงวินิจฉัยไต่ถาม.

"เมื่อภิกษุทั้งหลายประชุมพร้อมกันแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถามว่า 'นันทิยะ ! ได้ยินว่าเธอรับภิกษาของทายก แล้วนำไปให้มารดาบิดาของตนบริโภคหรือ ?' ข้าพเจ้ากราบทูลว่าเป็นเช่นนั้น.

"ดูก่อนภราดา ! แทนที่พระศาสดาจะตรัสตำหนิประการไร พระองค์กลับประทานสาธุการว่า ดีแล้ว ชอบแล้ว นันทิยะเอย ! เธอตั้งอยู่ในกตัญญูกตเวทิตาคุณอันควรสรรเสริญ ได้ชื่อว่าเจริญรอยตามแบบแผนแห่งศาสดาของเธอเอง และแห่งโบราณบัณฑิตทั้งหลาย. นันทิยะเอย ! อย่าว่าแต่มนุษย์ที่ดีเท่านั้น จะรู้จักสนองคุณของมารดาบิดา แม้สัตว์ดิรัจฉานที่ดีทั้งหลายก็มีเป็นอันมากที่เอาใจใส่บำรุงเลี้ยงมารดาบิดาของตน ดังเรื่องนกแขกเต้า ซึ่งไปเที่ยวคาบรวงข้าวสาลีมาเลี้ยงมารดาบิดาเป็นต้น. การเลี้ยงมารดาบิดานี้เป็นแบบแผนประเพณีอันดี ที่ศาสดาของเธอประพฤติมาแล้วในชาติเป็นอเนก แม้ในชาติอันใกล้นี้เราเป็นชายหนุ่มชื่อสุวรรณสาม ก็ได้บำรุงเลี้ยงมารดาบิดาเช่นเดียวกัน.

"ดูก่อนภราดา! เมื่อภิกษุทั้งหลายทูลขอให้ตรัสเล่าประพฤติเหตุสมัยเป็นสุวรรณสามโพธิสัตว์นั้น พระองค์ก็ตรัสเล่าโดยพิสดาร ในที่สุดได้ประมวลชาดกลงด้วยธรรมกถาอันเกื้อกูลแก่สัมมาปฏิบัติ ประกาศสัจจธรรมด้วยพระกระแสเสียงอันแจ่มใสมีกังวาล ยังภิกษุบริษัทให้รื่นเริงชื่นบานในพระพุทธานุศาสนี.

"ลำดับนั้น ธรรมะอันใดที่ยังมิได้ปรากฏแก่ข้าพเจ้าตลอดเวลา ๑๗ ปี จำเดิมแต่อุปสมบทมา ธรรมะอันนั้นคือดวงตาเห็นธรรม ทั้งส่วนเกิดส่วนดับก็ได้มีแล้วแก่ข้าพเจ้า ผู้ส่งใจไปตามพระธรรมเทศนาด้วยประการฉะนี้."

บทที่ ๑๐

สำคัญที่ใจ

พระองคุลิมาลก้มลงกราบพระนันทิยะด้วยความเลื่อมใสอย่างแท้จริง แล้วกล่าวว่า:–

"ท่านผู้เจริญ! แม้ข้าพเจ้าจะรู้สึกว่าประวัติความเป็นมาของท่านควรเป็นที่ตั้งแห่งความสลดสังเวช แต่ก็เห็นจริงอย่างที่ท่านกล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า ไม่เป็นของแปลกประหลาดอะไร ในข้อที่บุคคลผู้ยังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสารนี้ จึงพึงประสบความเปลี่ยนแปลงแห่งชีวิตมีประการต่างๆ ทั้งที่ไม่นึกว่าจะเป็นไปได้ วันนี้เป็นเศรษฐี เป็นพระนรบดี วันพรุ่งนี้อาจเป็นยาจกเข็ญใจ หรือถูกจองจำประหัตประหาร. แต่มีอยู่ข้อหนึ่งที่ควรสนใจอย่างยิ่งก็คือ ท่านเป็นผู้ตื่นในเรื่องที่คนทั้งหลายพากันหลับ เป็นผู้อดทนพากเพียร เพื่อบรรลุสิ่งที่มุ่งหมายตลอดเวลาอันนานนัก จนกระทั่งได้ดวงตาเห็นธรรม ไม่ต้องพึ่งผู้อื่นในเรื่องความเชื่ออีกต่อไป. ท่านผู้เจริญ! ประวัติของท่านนี้ควรเป็นตัวอย่างอันดีแก่ประชุมชนภายหลัง ผู้จะพึงสดับแล้วและประพฤติปฏิบัติตาม.

"ประวัติอันควรสนใจของท่าน ทำให้ข้าพเจ้าได้ตระหนักถึงพระพุทธภาษิตที่ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่เป็นสำคัญ ถ้าใจดีกายวาจาก็พลอยดีตาม ถ้าใจชั่วกายวาจาก็ชั่วตาม.

"การที่ท่านออกบวช ก็ด้วยตรองเห็นความแปรปรวนหลอกหลอนของชีวิตชาวโลก อันอาจจะหาความสุขได้ ก็ไม่ผิดอะไรกับสุขของคนเป็นโรคเรื้อนในขณะเกาขอบแผลดังนี้ แปลว่าท่านได้ปรับปรุงใจของท่านให้สว่างด้วยเหตุผลในการครองชีวิตเป็นขั้นแรก. ครั้นต่อมา เมื่อท่านได้บรรพชาอุปสมบทด้วยความเลื่อมใสอย่างแท้จริงแล้ว ท่านก็ได้ปรับปรุงใจของท่านให้ทำความตกลงเด็ดขาดลงไปว่า จะเป็นบรรพชิตเป็นสมณะที่ดี. จะเป็นใครก็ตาม เมื่อปลงใจว่าจะเป็นบรรพชิตเป็นสมณะที่ดีแล้ว ความปลงใจนั้นแล จะ

ควบคุมรักษาให้ปฏิบัติดีปฏิบัติตรง ไม่ล่วงละเมิดสิ่งที่เป็นโทษ และแม้จะมีอุปสรรคเกิดขึ้น ก็หาทำให้ท้อถอยประการใดไม่. ท่านย่อมว่า คนอ่อนแอย่อมไม่กล้าทำอะไร เพราะกลัวอุปสรรค คนที่ดีกว่านั้นขึ้นมาหน่อย กล้าลงมือทำ แต่เมื่อถูกอุปสรรคกระทบก็วางมือ ส่วนบุคคลชั้นอุดมนั้น แม้จะมีอุปสรรคมาขัดขวางเท่าหนึ่งเท่าไรก็ไม่มีความย่อท้อ ย่อมพ้นผ่าอุปสรรคนั้น ยังสิ่งที่ต้องประสงค์ให้สำเร็จลุล่วงไปจนได้.

"เวลา ๑๗ ปี ภายหลังการอุปสมบทของท่าน ซึ่งไม่นับรวมระยะกาลที่เป็นสามเณรด้วย ได้ล่วงไปด้วยการทำหน้าที่ของผู้สงบ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่มัวหมอง การตั้งหน้าทำจิตให้สงบจากอารมณ์ที่ยั่วให้หลงใหลรักชังนั้น อันผู้ไม่มีความตกใจจะเป็นนักบวชที่ดีย่อมทำไม่ได้.

"ถ้าพูดถึงเรื่องใจนี้แล้ว อย่าว่าแต่บรรพชิตเลย แม้คฤหัสถ์ผู้ประกอบการงานอื่นๆ ทั้งหลาย ถ้าไม่ทำความตกลงใจไว้แต่แรกว่าจะเป็นคนดี จะทำสิ่งนั้น ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดีแล้ว ความประพฤติก็ตาม การประกอบการงานก็ตาม ย่อมเรียบร้อยและดีไม่ได้อยู่เอง ความข้อนี้ เปรียบเหมือนเรืออันแล่นไปตรงได้ เพราะตั้งหางเสือให้ถูกทาง ถ้าเบนหางเสือผิด เรือก็แล่นไปผิด และยิ่งแล่นไปไกลเพียงใด ก็ผิดมากขึ้นเพียงนั้น.

"ในเด็ก ๓ คนผู้อันมารดาใช้ให้ไปสู่ร้านตลาดเพื่อซื้อมาซึ่งเครื่องบริโภคต่างวาระกันด้วยทรัพย์เท่า ๆ กัน เด็กคนแรกตั้งใจจะได้ทรัพย์มาเป็นของตัวจากส่วนนน จึงเบียดบังทรัพย์ไว้เป็นส่วนตัวเสียบ้าง ซื้อเครื่องบริโภคมาไม่เต็มตามราคาที่มารดาสั่ง และบอกแก่มารดาว่า ของนี้มีราคาแพง เด็กคนที่๒ชอบที่จะให้มารดาชมว่าเป็นคนมีความสามารถ เมื่อไปถึงร้านจำหน่ายแล้ว ก็เพิ่มทรัพย์ส่วนตัวที่มารดาเคยให้เป็นรางวัลอันตนเก็บไว้แต่วันก่อน ๆ เข้ากับทรัพย์ที่มารดามอบให้มาในวันนั้น เพื่อให้ได้เครื่องบริโภคไปมาก ๆ มารดาจะได้ชมว่าซื้อของถูก ส่วนเด็กคนที่ ๓ ไปซื้อมาตามที่มารดามอบให้ ไม่เบียดบังเอาไว้และไม่เพิ่มส่วนของตนเพื่อลวงให้มารดาชมดังนี้ ท่านก็คงจะเห็นแล้วไม่ใช่หรือว่าสำคัญที่ใจอย่างไร.

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ถ้าไม่ปรับปรุงใจของตนให้แน่วแน่ว่า จะเป็นบรรพชิตเป็นสมณะที่ดีดังกล่าวแล้วความประพฤติและความเป็นอยู่ในวันหนึ่ง ๆ ก็มีแต่เหินห่างจากพระธรรมวินัยออกไปทุกที และความเป็นผู้มีใจไม่แน่นอนนั้น ย่อมทำให้เป็นผู้มีการงานทั้งทางกายและทางใจคั่งค้างอากูล กลายเป็นผู้ทำจับจด วันนี้จะเป็นนักปราชญ์รอบรู้พระธรรมวินัยจึงเล่าเรียนศึกษาท่องบ่นสาธยาย วันรุ่งขึ้นเห็นว่าจะเป็นได้ช้านักไม่ทันใจ สู้เป็นนักปฏิบัติไม่ได้ จึงเลิกละการท่องบ่นสาธยายนั้นเสีย หันมาเจริญกัมมัฏฐาน ครั้นวันต่อไปเห็นว่าการเจริญกัมมัฏฐานก็ไม่ได้ผลทันใจ สู้การเที่ยวสนทนาให้อารมณ์เบิกบานไม่ได้ จึงทิ้งกัมมัฏฐานนั้นเสีย เที่ยวหาความสำราญด้วยการสนทนาปราศรัย. ในที่สุดจะเป็นผู้มีความรู้ก็มิใช่ จะเป็นนักปฏิบัติก็มิใช่ เมื่อเบื่อหน่ายหนักเข้า ก็เปลี่ยนแปลงความเป็นอยู่ต่อไปอีก กลายเป็นผู้เริ่มต้นใหม่อยู่เสมอไปจนตลอดชีวิต.

"อีกประการหนึ่ง นอกจากการปรับปรุงใจให้สว่างด้วยเหตุผล และปลงความคิดไปในทางที่ถูกไม่จับจดแล้ว ในการประพฤติปฏิบัติก็สำคัญที่ใจอีก. ท่านผู้เจริญ! ความข้อนี้ข้าพเจ้าตรองเห็นในพระพุทธจรรยานั้นเอง.

"ระยะเวลา ๖ ปีที่พระผู้มีพระภาคทรงเพียรพยายามเพื่อค้นคว้าของจริง และเพื่อทำพระองค์ให้พ้นจากของไม่จริง คือการต้องเวียนว่ายตายเกิดทุกข์ ๆ สุข ๆ หาความแน่นอนมิได้นั้น เป็นเวลานานพอที่จะทำให้พระองค์ทรงค้นพบว่า ในตัวมนุษย์เรานี้มีส่วนสำคัญอะไรซึ่งเมื่อปรับปรุงให้ดีแล้ว จักเป็นเหตุชักพาส่วนอื่น ๆ ให้พลอยดีไปตาม.

"การทรมานร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นกลั้นลมหายใจ อดอาหาร ทาตัวด้วยธุลี ยืนยกเท้าข้างเดียวจนเท้าลีบ กำมือจนเล็บงอกทะลุหลังมือ นั่งนอนบนหนาม และย่างตัวที่ถ่านเพลิง คล้ายกับว่า ร่างกายนี้เป็นศัตรูอะไรกับเจ้าของ หรือไปทำความผิดอะไรมาหนักหนาจึงต้องลงโทษกันถึงปานนั้น พระผู้มีพระภาคทรงค้นคว้าทดลองมาก่อนแล้ว ทรงเห็นว่าเป็นการทรมานให้ลำบากเปล่า ทั้งไม่ใช่ทางที่ถูกด้วย เปรียบเหมือนบุคคลถูกหนามยอก

มีหนามฝังอยู่ในพื้นเท้า แต่กลับใช้มีดแหวะผ่าที่ฝ่ามือหรือที่บริเวณแขนเพื่อจะนำหนามออก แม้จะแหวะจะผ่ากินบริเวณกว้างสักเพียงไร ก็มีแต่จะเจ็บปวดมากขึ้นเปล่า ๆ ทั้งหนามก็ไม่หลุดไปด้วย.

"การแก้ไขสิ่งไร ๆ ที่เห็นว่าผิดนั้น จะต้องแก้ให้ตรงเหตุ เพียงแต่จะแก้เชือกอันผูกเป็นปมอยู่ ก็จะต้องแก้ที่ปม มิใช่ไปหลงแก้ที่อื่นฉันใด บุคคลจะแก้ความประพฤติชั่ว จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ จะทำตนให้มีความสุขปราศจากกิเลส อันจะชักพาให้หลงรักหลงชัง หรือเศร้าโศกในเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์บ้าง มัวเมาระเริงจนลืมตัวในเมื่อประสบอิฏฐารมณ์มีลาภยศเป็นต้นบ้าง ก็จะต้องค้นหาเงื่อนสำคัญที่ใจให้พบก่อน แล้วหาอุบายปรับปรุงใจให้มั่นคงในเหตุผล นิยมในคุณความดี และรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งปวงที่ผ่านมา ไม่ใช่ไปหลงทรมานร่างกายให้ลำบากโดยเปล่าประโยชน์ฉันนั้น. เมื่อพิจารณาเหตุผลดูว่า บุคคลที่ประพฤติชั่วทางกายวาจา หรือประพฤติชอบทางกายวาจาก็ดี ย่อมสืบเนื่องมาจากอะไร ครั้นทราบว่าเนื่องมาจากใจอันชั่วบ้างดีบ้าง ใจชั่วก็ทำให้กายวาจาชั่ว ใจดีก็ทำให้กายวาจาดีฉะนี้แล้ว ก็จะได้พิจารณาต่อไปว่า ใจนั้นย่อมชั่วดีได้เอง หรือมีอะไรมาทำให้ชั่วดีได้ และเราจะบังคับให้อยู่ในอำนาจของความปรารถนาได้หรือไม่ ในลำดับไปก็จะเห็นจริงว่าใจนั้นเป็นเพียงกลาง ๆ จะจัดว่าดีชั่วไม่ได้ แต่เมื่อมีเหตุอื่นมาทำให้ ใจพ้นจากความเป็นกลาง ๆ นั้นแลใจจึงดีบ้างชั่วบ้างตามเหตุนั้น ๆ เพราะถ้าใจดีหรือชั่วมาแต่กำเนิดแล้ว ทุกคนก็คงเป็นคนดีโดยส่วนเดียว หรือชั่วโดยส่วนเดียวเหมือน ๆ กัน จะไม่มีคนดีบ้างชั่วบ้าง อย่างที่เป็นอยู่นี้ และใจนี้อันบุคคลสามารถปรับปรุงให้ดีให้ปราศจากกิเลส เป็นไปในอำนาจของตนได้.

"การที่พระผู้มีพระภาคทรงค้นพบเงื่อนสำคัญ คือใจ และการปรับปรุงใจให้ดีให้ชอบปราศจากกิเลส เป็นไปตามอำนาจของพระองค์นั้น แสดงว่าทรงแก้ที่เหตุ คือพิจารณารู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ อันผ่านมาไม่ปล่อยให้เกิดความดิ้นรน ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ไปตาม

อารมณ์นั้น เป็นการป้องกันมิให้กิเลสใหม่เกิดขึ้น. อนึ่ง ตรวจตราดูกิเลสเก่าซึ่งมีอยู่ในใจแล้ว อบรมใจให้สงบระงับ และรู้แจ้งเห็นจริงไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งกิเลสต่อไป ใจที่สงบและรู้แจ้งตามเป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นประดุจน้ำใสสะอาด ปราศจากธุลีละออง และสงบนิ่ง เมื่อใจสงบ กายวาจาก็สงบ และการที่ใจสงบผ่องใส ย่อมพ้นจากกิเลสนี้ เปรียบเหมือนเมื่อมีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป เพราะเหตุนี้ ผู้ที่มีความเดือดร้อนด้วยไม่รู้จะระวังรักษากายวาจาใจได้อย่างไรจึงจักบริสุทธิ์ได้ เมื่อเข้าไปหาพระผู้มีพระภาคแล้ว พระองค์ย่อมทรงแนะนำว่า ถ้ารักษาจิตใจได้อย่างเดียว ก็ชื่อว่ารักษาอื่น ๆ ด้วย.

"ท่านผู้เจริญ! ประวัติความเป็นมาของท่านให้คติแก่ข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าได้ไตร่ตรองไปถึงพระพุทธจรรยาดังกล่าวมานี้."

พระนันทิยะยิ้ม แล้วกล่าวว่า:—

"ดูก่อนภราดา! คำที่ท่านกล่าวนั้นชอบแล้ว และทำให้ข้าพเจ้านึกถึงพระพุทธภาษิตที่ว่าด้วยความสำคัญของใจอยู่ ๒ เรื่อง ดังจะนำมาเล่าให้ท่านฟัง.

"เรื่องแรกคือบุรุษผู้หนึ่ง[๑] ชื่อ พาหิยะ ทารุจีริยะ ผู้สำคัญว่าตนเป็นพระอรหันต์ และมีคนเคารพนับถือมาก แต่ภายหลังได้ทราบว่า พระผู้มีพระภาค เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม จึงเดินทางจากท่าสุปปารกะ อันตั้งอยู่ใกล้ฝั่งทะเล มาสู่เมืองสาวัตถีนี้อย่างรีบเร่ง ไม่พักเลยตลอดคืน ด้วยความกระหายที่จะฟังธรรม ครั้นมา ณ เชตวนารามนี้ในเวลาเช้า พบภิกษุทั้งหลายกำลังจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้ง ถามทราบความว่า พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปสู่ละแวกบ้านเพื่อบิณฑบาต จึงเข้าไปสู่เมืองสาวัตถีเที่ยวตามหาอยู่ ครั้นได้เห็นพระศาสดาผู้ดำเนินด้วยพระอาการสงบ ประกอบด้วยพระ

---

๑. ขุ อุทาน. ๒๕/๘๑.

พุทธลักษณะอันงดงามน่าเลื่อมใส จึงตรงเข้าไปหมอบกราบแทบพระบาทด้วยเศียรเกล้าแล้วทูลขอให้ทรงแสดงธรรม.

"พระผู้มีพระภาคตรัสว่า กาลนี้ยังไม่สมควรเพราะเป็นเวลาเข้าสู่ละแวกบ้านเพื่อบิณฑบาต. พาหิยะก็แค่นได้อ้างว่า อันตรายแห่งชีวิตทั้งของพระองค์และของตนเองยากที่จะรู้ได้ ขอจงทรงแสดงธรรมโปรดเพื่อหิตสุขตลอดกาลนานเถิด เมื่อพระองค์ตรัสห้ามถึง ๓ ครั้ง เพื่อให้ความกระหายของพาหิยะได้บรรเทาลงบ้าง จะได้สำรวมจิตกำหนดพระธรรมเทศนาแล้วจึงตรัสสอนเพียงย่อ ๆ ว่า:–

"ดูก่อนพาหิยะ! ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า จักสักแต่ว่าเห็นในสิ่งที่ได้เห็น จักสักแต่ว่าฟังในสิ่งที่ได้ฟัง จักสักแต่ว่าทราบในสิ่งที่ได้ทราบ จักสักแต่ว่ารู้สึกในสิ่งที่ได้รู้สึก เมื่อสักแต่ว่าเช่นนั้นได้ท่านก็จะไม่มี เพราะท่านไม่มีนั้นแล ท่านก็จะไม่มีในโลกนี้ ในโลกอื่น แลทั้งในโลกนี้และโลกอื่น นี้คือที่สุดแห่งทุกข์."

"พระโอวาทโดยย่อเพียงเท่านี้แล ท่านพาหิยะฟังแล้วก็มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในโลก ผู้อันพระศาสดาทรงยกย่องว่าเลิศในทางตรัสรู้ได้เร็ว.

"ดูก่อนภราดา! คำว่า จงสักแต่ว่าเห็นในสิ่งที่ได้เห็นเป็นต้นนั้น ถ้าผู้ใดทำได้ ก็จะพ้นจากทุกข์จริงแท้ คนทั้งหลายเมื่อเห็น เมื่อฟัง เมื่อทราบ และเมื่อรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว มิได้สักแต่ว่าเห็นหรือฟังเป็นต้นเท่านั้นเลย ย่อมเก็บเอามาคิดนึกยินดียินร้าย ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ชอบ ก็มีความโกรธ ความคิดประทุษร้ายพยาบาท หรือเศร้าโศกไปตาม ถ้าชอบก็รักใคร่ใหลหลงไปเช่นนี้ กระแสแห่งความยินดียินร้ายนั้นย่อมเป็นเหตุให้เกิดตัณหาความทะยานอยาก อันเป็นต้นเค้าสำคัญของทุกข์.

"ข้าพเจ้าเคยกล่าวกะท่านแล้วว่า จงกองคำด่าว่า คำสรรเสริญเยินยอไว้ในที่ที่ได้ฟังได้รู้นั้นเสีย อย่านำมาสุมไว้ในใจเรา เช่นเขาด่าบนบก จงกองไว้บนบก อย่านำติดไปในน้ำ เขาด่าในเมืองจงกองไว้ในเมืองอย่านำติดมาถึงที่นี่ ในเมื่อเรากองไว้ในที่นั้น ๆ ได้ไม่นำมาสุมไว้หมกไว้ในใจ สิ่งที่รู้เห็นนั้น ๆ ก็จะไม่ตามทำทุกข์ร้อนให้ เป็นอันได้ปฏิบัติตามพระพุทธโอวาทที่ว่า จงสักแต่ว่าเห็นในสิ่งที่ได้เห็นเป็นต้น ฉะนี้.

"อีกเรื่องหนึ่ง[๑] พระองค์ตรัสสอนนางวิสาขา เมื่อประทับ ณ บุพพาราม ด้านตะวันออกแห่งเมืองสาวัตถี คือครั้งหนึ่ง นัดดาผู้เป็นที่รักใคร่ของนางวิสาขา ทำกาละลงด้วยโรคอย่างหนึ่ง นางมีความเศร้าโศก มีผ้าเปียก มีผมเปียก[๒] เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสถามทราบความแล้ว จึงตรัสว่า :—

"ดูก่อนวิสาขา! เธอปรารถนาบุตรและนัดดามีจำนวนมากเท่าชาวเมืองสาวัตถีนี้หรือ ?"

"พระเจ้าข้า! ข้าพระองค์ปรารถนาเช่นนั้น."

"ดูก่อนวิสาขา! คนในเมืองสาวัตถีนี้ตายวันละเท่าไร."

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! บางวันก็ตาย ๑๐๐ คน บางวันก็ตาย ๙ คน ๘ คนลงมาจนถึง ๑ คน เมืองสาวัตถีนี้ไม่เคยว่างจากคนตายเลย."

"ดูก่อนวิสาขา! ถ้าเช่นนั้น เธอจะมีผ้าเปียก มีผมเปียกเป็นครั้งเป็นคราวได้แลหรือ เธอจะมิต้องเศร้าโศกหาเวลาสร่างมิได้แลหรือ ?"

"พระเจ้าข้า! ข้าพระองค์คงจะต้องมีผ้าเปียก มีผมเปียก และร้องไห้เศร้าโศกอย่างหาเวลาสร่างมิได้เป็นแน่นอน เมื่อเป็นเช่นนี้ข้าพระองค์จึงไม่ปรารถนาบุตรและนัดดามากอีกแล้ว."

---

๑. ขุ. อุทาน ๒๕/๒๒๓.

๒. อรรถกถาแก้ว่า เป็นธรรมเนียมลงอาบน้ำในงานอวมงคลมีบุตร ตายเป็นต้น.

"ดูก่อนวิสาขา! เรากล่าวว่า ผู้มีสิ่งที่รักถึงร้อย ก็มีทุกข์ถึงร้อย มีสิ่งที่รักเก้าสิบ ก็มีทุกข์เก้าสิบ มีสิ่งที่รักแปดสิบ ก็มีทุกข์แปดสิบเป็นต้น ตามจำนวนมากน้อย. ผู้ใดไม่มีสิ่งที่รักเลย ผู้นั้นย่อมไม่มีทุกข์ ไม่มีความเศร้าโศก ไม่มีมลทินแห่งจิต ไม่มีความคับแค้นแห่งจิต" ดังนี้

"ดูก่อนภราดา! พระพุทธภาษิตนี้ ย่อมแสดงถึงความสำคัญที่ใจอีกประการหนึ่ง เมื่อใจยังมีความรู้สึกรัก ก็ชื่อว่ายังมีทุกข์ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงเห็นด้วยกับท่านในข้อที่ควรปรับปรุงใจให้ดีให้ชอบ ควรเป็นที่ตั้งแห่งความบริสุทธิ์ดังกล่าวมา."

ท่านทั้งสองชื่นชมภาษิตของกันและกันแล้ว พระองคุลิมาลก็ถวายนมัสการกลับไปสู่กุฎีน้อยของตน.

บทที่ ๑๑

อโหสิกรรม

ต่อมา ท่านพระองคุลิมาล หลีกออกจากหมู่แต่ผู้เดียว เป็นผู้ไม่ประมาทบำเพ็ญเพียรอยู่ ก็ได้บรรลุที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในโลก

เช้าวันรุ่งขึ้น พระองคุลิมาลนุ่งห่มตามสมณวัตรแล้วถือบาตรจีวร เข้าสู่เมืองสาวัตถีเพื่อบิณฑบาต. ก้อนดิน ท่อนไม้ และก้อนหิน ก้อนกรวด อันใดที่คนทั้งหลายขว้างปาไปด้วยความประสงค์จะไล่กาบ้าง สุนัขบ้าง ก็มีเหตุบังเอิญให้ก้อนดินก้อนหินเป็นต้นนั้นมาต้องกายของท่าน จนกระทั่งศีรษะแตกมีโลหิตไหลโซมกาย มีบาตรแตก มีสังฆาฏิขาดวิ่น แต่ท่านพระองคุลิมาล ผู้ครั้งหนึ่งเคยมีใจโหดเหี้ยมฆ่าคนผู้แม้ไม่มีความผิด ไม่ได้ทำความเดือดร้อนใด ๆ ให้นั้น คงเดินสำรวมกายและใจอย่างสงบเสงี่ยม ทั้ง ๆ ที่แผลตรงศีรษะลึกจดกระดูก มีโลหิตไหลผ่านลงมาทางขมับบ้าง ทางคอบ้าง เป็นที่น่าสงสารสังเวชยิ่งนัก.

ถ้าเป็นอีกสมัยหนึ่ง คือสมัยเมื่อยังเป็นโจรองคุลิมาลผู้สะพายพวงนิ้วมือ เที่ยวไปในที่ต่าง ๆ อย่าว่าแต่จะมีคนมาขว้างปาให้บาดเจ็บสาหัสเช่นนี้เลย ขอให้รู้เท่านั้นว่าในที่ไหนมีคนอยู่ องคุลิมาลจะตรงเข้าห้ำหั่นบั่นชีวิตแล้วตัดนิ้วมือร้อยเข้าในพวงนั้นอย่างรู้สึกร่าเริงใจที่ได้เพิ่มนิ้วมือ จนกว่าจะครบจำนวนพัน แต่ในบัดนี้ร่างอันกำยำล่ำสันนั้น ห่อคลุมด้วยกาสาวพัสตร์ ผ้าย้อมน้ำฝาด อันเป็นเครื่องหมายที่แสดงว่า จะให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่สัตว์ทุกถ้วนหน้า ใจอันเคยเหี้ยมโหดนั้นเล่า ก็อ่อนโยนชุ่มชื่นอยู่ด้วยธรรมะของพระตถาคตเจ้า เป็นใจที่ธรรมะซึมซาบตลอดแล้ว และจะไม่หันมาเกลือกกลั้วด้วยความโหดร้ายพยาบาทอาฆาตใคร ๆ ดังเดิมอีก. เพราะฉะนั้นแม้โลหิตจะไหลอยู่ บาตรดินจะแตกไปแล้ว สังฆาฏิจะขาดวิ่น ด้วยถูกขว้างปาอย่างรุนแรง ท่านก็คงเดินด้วยอาการ

สำรวม มีความอดทนต่อทุกขเวทนานั้น แล้วได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ทั้งที่มีโลหิตโซมกาย.

พระศาสดาผู้เป็นดวงตาของโลก มีพระหฤทัยกรุณาในหมู่สัตว์ ได้ทอดพระเนตรเห็นพระองคุลิมาลเดินมาแต่ไกล ก็ตรัสเรียกให้เข้ามาแล้ว ทรงปลอบโยนด้วยพระกระแสเสียงอันสำแดงพระเมตตากรุณาอย่างลึกซึ้งว่า:–

"ดูก่อนผู้สืบวงศ์อันประเสริฐ! ท่านจงอดทนเถิด ดูก่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์! ท่านจงอดทนเถิด. ท่านได้ทำกรรมอันใดไว้ คือการปลงชีวิตมนุษย์ทั้งหลายอันจักเป็นเหตุให้หมกไหม้ในนรกสิ้นร้อยปีพันปีเป็นอันมาก บัดนี้ท่านได้รับผลของกรรมนั้นในปัจจุบันแล้ว."

เป็นอันแสดงว่า กรรมที่ท่านพระองคุลิมาลกระทำไว้ อันจักติดตามให้ผลในภพต่าง ๆ ไปอีกช้านานนั้น เมื่อท่านบรรลุพระอรหัตต์ในชาตินี้ มีความไม่เกิดอีกเป็นธรรมดาเพราะสิ้นชาติสิ้นภพ ฉะนั้นแล้ว ก็หมดโอกาสจะให้ผลในภพต่อ ๆ ไป จัดว่าเป็นอโหสิกรรม แต่ถึงกระนั้นก็ยังรวมกำลังให้ผลในปัจจุบัน อันมีระยะเพียงชาติสุดท้ายนี้ ด้วยทำให้เกิดทุกขเวทนาเพราะถูกขว้างปาเป็นต้น.

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาประชุมในที่นั้น ประทานพระโอวาทซึ่งอาจตรองเห็นว่าทรงปรารภความที่จะพึงอดทนต่ออารมณ์เป็นใจความว่า:–

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย [๑]! โรคได้แก่สิ่งที่เสียดแทงทำลายความผาสุกมี ๒ อย่าง คือ โรคทางกายกับโรคทางใจ. สัตว์ทั้งหลายที่ยืนยันอยู่ถึงความไม่มีโรคทางกายตลอด ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง หรือยิ่งกว่านั้นบ้าง ดังนี้พอจักหาได้ แต่สัตว์ที่จะยืนยันถึงความไม่มีโรคทางใจ แม้ชั่วเวลาเพียงครู่เดียว เว้นพระขีณาสพแล้ว นับว่าหาได้ยากในโลก"

---

๑. ๒๑/๑๙๑.

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! โรคของบรรพชิตมี ๔ อย่าง คือ:-

๑. ภิกษุเป็นผู้มักมาก มีความร้อนใจเพราะความมักมากอยู่เสมอไม่รู้จักพอด้วยผ้านุ่งห่ม อาหารที่อยู่และยาตามมีตามได้.

๒. ภิกษุนั้นเมื่อเป็นเช่นกล่าวแล้ว ย่อมตั้งความปรารถนาลามกเพื่อจะได้ความนับถือ เพื่อจะได้ลาภสักการะและสรรเสริญ.

๓. เมื่อตั้งความปรารถนาลามกเช่นนั้นแล้ว ย่อมวิ่งเต้นขวนขวายพยายาม เพื่อจะได้ความนับถือ เพื่อจะได้ลาภสักการะและสรรเสริญ.

๔. เธอย่อมเข้าสู่สกุล เพื่อให้เขานับถือ ย่อมนั่งในสกุล เพื่อให้เขานับถือ ย่อมกล่าวธรรมในสกุลเพื่อให้เขานับถือ ย่อมกลั้นอุจจาระปัสสาวะคลุกคลีอยู่ในสกุลก็เพื่อให้เขานับถือ.

"นี้แลภิกษุทั้งหลาย! โรคของบรรพชิต ๔ อย่าง เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายพึงสำเหนียกว่าจักไม่เป็นเช่นนั้น จักเป็นผู้อดทนหนาวร้อน หิวกระหาย ต่อสัมผัสแห่งเหลือบยุงลมแดดและสัตว์เสือกคลานทั้งหลาย ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดทนต่อเวทนาที่เกิดในกาย อันเป็นทุกข์กล้าแข็งเผ็ดร้อน ขมขื่น ไม่เจริญใจ ถึงขนาดจะคร่าชีวิตเสียได้. ท่านทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล."

"ภิกษุทั้งหลาย[๑]! ข้อปฏิบัติมีอยู่ ๔ คือ ปฏิบัติไม่อดทน (อกฺขมา ปฏิปทา) ปฏิบัติอดทน (ขมา ปฏิปทา) ปฏิบัติข่ม (ทมา ปฏิปทา) ปฏิบัติระงับ (สมา ปฏิปทา).

"ปฏิบัติไม่อดทน คือ บุคคลบางคน ย่อมด่าตอบผู้ที่ด่า ย่อมโกรธตอบผู้ที่โกรธ ย่อมทะเลาะตอบผู้ที่ทะเลาะ.

"ปฏิบัติอดทน คือ บุคคลบางคน ย่อมไม่ด่าตอบผู้ที่ด่า ย่อมไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ ย่อมไม่ทะเลาะตอบผู้ที่ทะเลาะ.

---

๑. ๒๐/๒๐๔.

"ปฏิบัติข่ม คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์แล้ว ไม่ถือโดยนิมิต (คือรวบถือ ที่เปรียบด้วยจรเข้ฮุบเหยื่อ) ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ (คือแยกถือเป็นส่วน ๆ ที่เปรียบด้วยเป็ดไซ้เหยื่อ). ปฏิบัติเพื่อสำรวมรักษาระมัดระวังในอินทรีย์ คือตาเป็นต้นนั้น ที่ไม่สำรวมแล้วจักเป็นเหตุให้ความยินดียากได้ ความเสียใจ และอกุศลบาปกรรมทั้งหลายท่วมทับได้.

"ปฏิบัติระงับ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่รับเอากามวิตก ความตรึกในกาม พยาบาทวิตก ความตรึกในการปองร้าย วิหิงสาวิตก ความตรึกในการเบียดเบียน และอกุศลกรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วไว้ ละเสีย ถ่ายถอนเสีย ระงับเสีย ทำให้หายสิ้นไปเสีย ทำไม่ให้มีในภายหลังอีก.

"นี้แล ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อปฏิบัติ ๔ ประการ."

"ภิกษุทั้งหลาย[๑] ! ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ย่อมเสงี่ยมเจียมตัว และสงบระงับอยู่ได้ตลอดเวลาที่ถ้อยคำอันไม่เป็นที่พอใจยังไม่มากระทบ ในกาลใดถ้อยคำอันไม่เป็นที่พอใจมากระทบ ในกาลนั้น จึงจะทราบว่าเป็นผู้เสงี่ยมเจียมตัวและสงบระงับหรือไม่.

"เราไม่กล่าวภิกษุที่ว่าง่าย ถึงความเป็นผู้ว่าง่าย เพราะเหตุแห่งผ้านุ่งห่มอาหารที่อยู่และยาว่าเป็นผู้ว่าง่ายเลย เพราะเมื่อเธอไม่ได้ผ้านุ่งห่มอาหารเป็นต้น ก็หาเป็นผู้ว่าง่าย และถึงความเป็นผู้ว่าง่ายไม่.

"ผู้ใดสักการะธรรมเป็นสำคัญ เคารพนบนอบธรรม (คือถือธรรมเป็นใหญ่) เป็นผู้ว่าง่ายถึงความเป็นผู้ว่าง่าย ผู้นั้น เรากล่าวว่าเป็นผู้ว่าง่ายแท้.

"ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้น ท่านทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลาย จักสักการะธรรมเป็นสำคัญ จักเคารพนบนอบธรรม เป็นผู้ว่าง่าย ถึงความเป็นผู้ว่าง่ายดังนี้เถิด."

---

๑. ๑๒/๒๕๔.

บทที่ ๑๔

อุทาน

ถัดดงไม้สีเสียดและไม้ประดู่ลายมาทางด้านทักษิณแห่งเชตวนาราม มีภูเขาลูกหนึ่งตั้งตระหง่าน เป็นต้นทางแห่งลำธารที่ไหลเลียบผ่านเชตวนารามไปสู่ลำน้ำอจิรวดี มีต้นไม้ใหญ่น้อยขึ้นเขียวชะอุ่ม ประกอบไปด้วยหุบเหวและถ้ำหลายแห่ง มีซากเทวสถานปรักหักพังอยู่ใกล้ปากถ้ำแห่งหนึ่ง มีรูปเคารพแห่งพระศิวะซึ่งกะเทาะและร้าวโดยมากส่วนที่หลุดหักไปก็มีบ้าง แต่พอสังเกตได้ว่าได้สร้างเป็นรูปประทับเหนือโคอุสุภราชมีพญานาคเกี้ยวข้างเป็นสังวาล มีเนตรสาม ทรงอินทรชฎาและทัดจันทร์เป็นปิ่น แสดงให้เห็นว่าในอดีตกาลโพ้น ได้เคยเป็นบุณยสถานอันสำคัญแห่งหนึ่งทางศาสนาพราหมณ์ ซึ่งชาวโกศลคงจะพากันไปสักการะเคารพตามความนิยมนับถือสืบ ๆ มา.

เป็นคืนวันอัฏฐมี ซึ่งพระจันทร์ครึ่งดวงกำลังโคจรผ่านกลุ่มดาวอัศวินีทั้ง ๗ ดวงไปในราศีเมษ ทำให้บริเวณนั้นอันสว่างหลัว ๆ บางส่วน และมืดครึ้มเพราะเงาบางส่วน เป็นที่สงัดเงียบน่าหวาดเกรงของชาวโลกผู้มีธาตุแห่งความขลาด แต่ก็เป็นที่พึงปรารถนาของนักพรตผู้พอใจในวิเวก.

ในท่ามกลางความสงัดนั้น มีเสียงฝีเท้าของใครคนหนึ่งเดินอย่างไม่รีบร้อน มาสู่บริเวณเทวสถานใกล้ปากถ้ำ ท่านผู้นั้นยกแขนอันกำยำล่ำสันภายในผ้าห่มคลุมเนื้อหยาบหนาสีฝาดขึ้นลูบศีรษะซึ่งปราศจากผ้าโพก มีเกศาอันสั้นเพียงกึ่งองคุลี และโดยที่ขณะนั้นอยู่ในระหว่างเหมันตฤดูมีหิมะเริ่มตกเล็กน้อย จึงทำให้อากาศในบริเวณทั่วไปเย็นเยียบ.

ท่านผู้นั้นยืนจ้องมองเทวรูปซึ่งแลดูดำทะมึนมีเงาทอดยาวไปด้านหนึ่ง อย่างจะสืบสาวไปถึงอดีตสมัยซึ่งสถานที่นั้นได้เคยผ่านความคับคั่งด้วยผู้คนที่พากันมาสักการะเคารพ และเมื่อละสายตาจากรูปนั้นก็เดินเลียบซากเทวสถานไป ณ ปากถ้ำ เสียค้างคาวซึ่งตื่นตกใจ

บินเข้าออกอยู่ขวักไขว่ ท่านผู้นั้นซึ่งคงจะเป็นผู้ชำนาญทางอย่างดีมาแล้ว ค่อย ๆ เคลื่อนกายหายลับลงไปในปากถ้ำนั้น.

ถ้าผู้ใดมีความกล้าพอจะตามลงไปด้วย แม้ไม่เห็นอะไรเลยเพราะความมืด แต่ก็พอจะสังเกตได้ตามเสียงเคลื่อนไหว ซึ่งไปหยุด ณ ที่แห่งหนึ่ง อันเดาเอาว่าคงเป็นแท่นไม้หยาบ ๆ ที่ผู้ใดผู้หนึ่งได้ทำไว้ก่อนหน้านี้ เมื่อเสียงที่แสดงว่านั่งขัดสมาธิเงียบไปแล้ว ณ สถานที่นั้นก็ไม่มีเสียงอะไรอีกตลอดจนเสียงกระแอมไอ.

เมื่อเวลานานพอสมควรล่วงไป ก็มีเสียงเปล่งอุทาน[๑]ขึ้นในท่ามกลางแห่งความมืดและความเงียบสงัดนั้น อันอาจถอดเป็นใจความได้ดั่งต่อไปนี้:–

๑[๑] ผู้เอยผู้ใด ลำพองใจประมาทมาก่อน
แต่กลับตัวได้ไม่นิ่งนอน ถ่ายถอนชั่วช้าสร่างซาไป
ผู้นั้นเหมือนจันทร์วันเพ็ญ ลอยเด่นดูงามอร่ามใส
ไม่มีเมฆมัวหมองเท่ายองใย ส่องหล้าทั่วไปสว่างเอย.

๑[๒] บาปเอยบาปกรรม ที่ทำที่สร้างต่าง ๆ เรื่อง
ผู้ใดกั้นปิดอยู่นิตย์เนือง ด้วยกุศลเป็นเครื่องประคองใจ
ผู้นั้นเหมือนจันทร์วันเพ็ญ ลอยเด่นดูงามอร่ามใส
ไม่มีเมฆมัวหมองเท่ายองใย ส่องหล้าทั่วไปสว่างเอย.

๑[๓] ชายเอยชายหนุ่ม ผู้ละห่วงรุมทั้งกายจิต
ตัดกิเลสครองเพศบรรพชิต ประกอบกิจพุทธศาสน์สะอาดใจ
ผู้นั้นเหมือนจันทร์วันเพ็ญ ลอยเด่นดูงามอร่ามใส
ไม่มีเมฆมัวหมองเท่ายองใย ส่องหล้าทั่วไปสว่างเอย.

---

๑. คำอุทานในฉบับบาลีเป็นคาถา (คำฉันท์) มี ๑๕ บท. ๑๓/๔๘๖

๑๔ ศัตเอยศัตรู ผู้มีอาฆาตมาดหมาย
เพราะเราก่อกรรมทำลาย ฆ่าสหายและญาติขาดชีวา
จงฟังซึ่งธรรมภาษิต จงประกอบซึ่งกิจในศาสนา
จงคบคนดีมีจรรยา ทั้งรักษาสัทธรรมประจำเอย.

๑๕ จงเอยจงหมั่น ฟัง "ขันติธรรม" "ความอดกลั้น"
จงหัดผ่อนโกรธพิโรธอัน เป็นเครื่องกางกั้นความสุขใจ
จงอย่าเบียดเบียนเฆี่ยนฆ่า ตัวเราและประชาให้หวั่นไหว
จงสบความสงบเป็นนิตย์ไป จงได้นิพพานสำราญเอย.

๑๖ ชาวเอยชาวนา ตั้งหน้าไขน้ำด้วยความหมั่น
ช่างศรกรจับลูกศรพลัน ทาน้ำมันลนไฟดัดให้ตรง
ช่างไม้ถากไม้ไม่ละลด ทำดุมวงกงรถตามประสงค์
ส่วนบัณฑิตฝึกฝนตนจำนง ให้ซื่อตรงบริสุทธิ์ผุดผ่องเอย.

๑๗ บางเอยบางคน ฝึกฝนช้างม้าบรรดาสัตว์
ด้วยลงอาชญาสารพัด แส้หวดขอซัดสับลงไป
ตัวตูผู้อันพระศาสดา ทรมาจนมีจิตผ่องใส
มิได้ใช้อาชญาใด ๆ โอ้ ! พระคุณนี้ไซร้ยิ่งเอย.

๑๘ ตัวเอยตัวเรา ก่อนเก่าชื่อจริง "อหิงสกะ"
"ผู้ไม่เบียดเบียนใคร" แต่ไม่ละ การเข่นฆ่าปาณะเพราะใจพาล
จึงไม่สมกับนามตามที่ตั้ง แต่บัดนี้สมดังนามขนาน
เพราะเราเว้นเข่นฆ่าสัตว์สาธารณ์ ไม่เบียนผลาญใคร ๆ ทั่วไปเอย.

๑๙ ตัวเอยตัวเรา ก่อนเก่านั้นเคยเป็นโจรป่า
"องคุลิมาล" สมัญญา "มีนิ้วมือชาวประชาเป็นมาลัย"
ถูกห้วงน้ำห้วงใหญ่พัดไปอยู่ คือพรั่งพรูด้วยกิเลสอนุสัย
ได้พระพุทธองค์ทรงชัย เป็นฉัตรใหญ่ร่มเกล้าของเราเอย.

๑๑๐ มือเอยมือฉัน เคยกระสันศัสตราเที่ยวฆ่าเข่น
กรังเลือดเหม็นคาวทุกเช้าเย็น ด้วยเห็นวิปริตผิดไป
บัดนี้มือคาวเราล้างแล้ว ผ่องแผ้วเพราะได้อาศัย
คุณพระพุทธองค์ทรงชัย ถอนตัณหาเสียได้หมดสิ้นเอย.

๑๑๑ ผลเอยผลกรรม ที่เราได้ทำไว้หนักหนา
มาสนองปัจจุบันเห็นทันตา ต้องถูกขว้างปาแทบบรรลัย
เจ็บปวดรวดร้าวทุกขุมขน จำทนอดกลั้นไม่หวั่นไหว
บัดนี้หมดหนี้ได้เป็นไท บริโภคอย่างไม่เป็นทาสเอย.

๑๑๒ คนเอยคนเขลา มัวเมาประมาทมิมีสร่าง
บัณฑิตบันเทามัวเมาจาง ดำเนินทางอัปประมาทไม่ขาดตอน
รักษาไว้ให้เหมือนทรัพย์ประเสริฐ ไม่ละเมิดสัทธรรมคำสั่งสอน
จงนำตนดลสุขสถาพร ดั่งบัณฑิตผู้รอนประมาทเอย.

๑๑๓ อย่าเอยอย่าประกอบ ความชอบชื่นใจในประมาท
อย่าคลุกคลีหลงใหลในรสชาด แห่งกามซึ่งมีธาตุความลวง
ผู้ไม่ประมาทเพ่งพินิจ ย่อมประสบสุขจิตอันใหญ่หลวง
ได้รู้แจ้งเห็นจริงสิ่งทั้งปวง ไม่หลงสิ่งล่อลวงต่อไปเอย.

๑๑๔ การเอยการมา สู่พระศาสนาของข้าเจ้า
เป็นการมาที่ดีไม่เบา ไม่เปล่าประโยชน์โสตถิคุณ
การตัดสินใจในครั้งนี้ เป็นกุศลราศีประเสริฐสุนทร์
ผลได้ทั้งผองคือกองบุญ ที่อดุลเด่นนั้นนิพพานเอย.

๑๑๕ ญาณเอยญาณสาม หรือที่มีนาม "วิชชา" นี่
เราได้บรรลุปรุโปร่งดี ไม่มีภาระอะไร
ในพระศาสนาตถาคต เพราะหมดกิจสิ้นสงสัย
ขอความสุขเกษมเปรมใจ จงแพร่ไปในประชาทั่วหน้าเอย.

บันทึกเรื่อง วัน เดือน ปี

ในบทที่ ๘ เวปุลลบรรพต

ของ ส. ช.

(คัดจากหนังสือธรรมจักษุ เล่มที่ ๒๙ ตอนที่ ๙ หน้าที่ ๔๙)

ท่านผู้หนึ่งกล่าวว่า เมื่อได้อ่านเรื่องเวปุลลบรรพตในหนังสือใต้ร่มกาสาวพัสตร์แล้ว รู้สึกสงสัยมากในข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เขาลูกนี้ ในสมัยหนึ่งมีชื่ออย่างหนึ่ง และสมัยนั้น ๆ มนุษย์มีอายุยืนตั้งหมื่นปีบ้าง ห้าพันปีบ้าง ห้าร้อยปีบ้าง พระพุทธเจ้าที่ประจำอยู่ในสมัยนั้นก็มีพระนามต่าง ๆ กัน เขาลูกเดียวกันนี้มนุษย์ใช้เวลาขึ้นลง ๘ วันบ้าง ๔ วันบ้าง ๒ วันบ้าง แต่เมื่อมาถึงสมัยพระพุทธเจ้าของเรา มนุษย์มีอายุขัยเพียง ๑๐๐ ปี และขึ้นลงชั่วเวลาเพียงครู่เดียว. ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงมุ่งชี้ให้เห็นความไม่เที่ยงของชื่อ ของอายุคน ด้วยทรงสรุปว่า บัดนี้ มนุษย์พวกนั้นก็ตายไปหมดแล้ว ชื่อภูเขาก็เปลี่ยนไปแล้วพระพุทธเจ้านั้น ๆ ก็ปรินิพพานไปหมดแล้ว และเรา (พระพุทธเจ้าผู้ตรัสสอน) ก็จะปรินิพพานไปเช่นเดียวกัน นี่แหละไม่ควรไว้ใจในสังขาร ควรเพื่อหาทางให้พ้นไปเสีย (คือไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก) ความสงสัยของท่านผู้นั้นอยู่ที่ว่า มนุษย์สมัยก่อนอายุยืนมาก ขึ้นลงเขากินเวลาช้ามาก แต่มนุษย์สมัยต่อ ๆ มา มีอายุขัยน้อยลงโดยลำดับการขึ้นลงเขาก็เสียเวลาน้อยลงโดยลำดับเช่นกัน ระยะทางขึ้นลงเขาก็คงเท่ากัน ระยะเวลาขึ้นลงทำไมจึงต่างกันมากนัก หรือว่ามนุษย์สมัยก่อนร่างเล็กกว่าสมัยต่อมา จึงต้องใช้เวลามาก แต่ตามที่เล่ากัน ก็ว่ามนุษย์สมัยก่อนน่าจะมีรูปร่างใหญ่กว่ามนุษย์ในปัจจุบันเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ยิ่งน่าสงสัยหนักขึ้น. ท่านผู้นั้น จึงพยายามคิดหาเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่ว่า วันคืนของโลกเรานั้นกำหนดด้วยการที่โลกหมุนรอบตัวเอง ปัจจุบันโลกหมุนรอบตัวเองกินเวลา ๒๔ ชั่วโมง. อายุของโลกเราเพิ่มขึ้นโดยลำดับ. ความหมุนรอบตัวเองก็ช้าลงโดยลำดับ. ในยุคก่อน โลกอาจหมุนรอบตัวเองภายในชั่วโมงเดียวก็ได้ เปรียบด้วยลูก

ข่างที่หมุน การหมุนในเบื้องต้น ย่อมรวดเร็วกว่าการหมุนในกาลต่อมา. โดยนัยนี้ ในขณะที่โลกหมุนรอบตัวเองเร็ววันคืนก็เร็วไปตาม เมื่อเทียบกับวันคืนในปัจจุบันแล้ว วันหนึ่งกับคืนหนึ่งในปัจจุบัน อาจเท่ากับ ๒๔ วันหรือ ๔๘ วันในสมัยก่อนก็ได้ การขึ้นลงเขาที่กล่าวนั้นระยะทางเท่ากัน แต่กินเวลาช้ากว่ากันหลายวันก็ไม่แปลกอะไร และมีทางที่จะเชื่อได้ว่า มนุษย์สมัยก่อนอายุถึงหมื่นปีได้จริง เพราะปีหนึ่งของเราในปัจจุบันอาจเป็น ๕๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปีของมนุษย์สมัยก่อนก็ได้ ทั้งนี้ ด้วยความรวดเร็วของวันคืนสมัยก่อน

อีกท่านหนึ่งกล่าวว่า การที่มนุษย์สมัยก่อนขึ้นลงกินเวลาช้ากว่าในปัจจุบันนั้น ให้เทียบด้วยดอยสุเทพที่เชียงใหม่ เมื่อยังไม่ได้สร้างทางอาจจะกินเวลาขึ้นลงตั้งวันหรือสองวัน แต่เมื่อสร้างทางเรียบร้อยแล้วเดินขึ้นลงไม่ถึงวัน ถ้าใช้รถยนต์ด้วยก็ครู่เดียวเท่านั้น มติของท่านผู้นี้เล็งถึงความเจริญของมนุษย์ที่รู้จักย่นหนทางด้วยตัดทางบ้าง ใช้ยวดยานบ้าง.

อีกท่านหนึ่งกล่าวว่า กาลเวลาที่ล่วงไป แผ่นดินย่อมหนาขึ้น สูงขึ้น เมื่อก่อนภูเขาลูกนี้อาจสูงมาก แต่เมื่อเวลาล่วงไปหลาย ๆ โกฏิปี แผ่นดินสูงขึ้นความสูงของภูเขานั้นก็กลายเป็นความต่ำลงโดยลำดับ ในปัจจุบันนี้ นักขุดค้นโบราณวัตถุพบปราสาทราชวังที่จมอยู่ในดิน ก็เพราะแผ่นดินหนาขึ้นสูงขึ้นนั่นเอง. การขึ้นลงในสมัยก่อนที่ช้า ก็อาจเพราะความสูงต่ำไม่เท่ากันกับสมัยนี้.

ตกลงได้มติเสนอท่านผู้อ่านฟังกันถึง ๓ มติ ท่านผู้อ่านจะเห็นว่าอย่างไรก็สุดแต่จะพิจารณา. และเพื่อจะประกอบการพิจารณานี้ ขอเสนอเรื่องที่มีอยู่จริง ๆ ในสมัยนี้ตามที่นักภูมิศาสตร์ได้สำรวจแล้ว กลุ่มประเทศที่อยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร (Equator) คือเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่างเหนือกับใต้ โอบรอบจากตะวันตกไปจดตะวันออก จะมีเวลากลางวันและกลางคืนรวม ๒๔ ชั่วโมงพอดี แต่ถ้าทางขั้วโลกเหนือขั้วโลกใต้กลางวัน ๖ เดือน กลางคืน ๖ เดือน คือเห็นพระอาทิตย์ ๖ เดือนแล้วก็ไม่เห็นไปอีก ๖ เดือน (A six months day, a six months

night) ดังนี้เพราะฉะนั้น มนุษย์พวกนี้แม้อายุจะอยู่ได้ราว ๓ เดือนเป็นอย่างมาก แต่ก็แปลว่า ปีหนึ่งของเรา เท่ากับวันหนึ่งกับคืนหนึ่งของพวกมนุษย์แถบขั้วโลกเหนือขั้วโลกใต้ เท่ากับอายุของพวกเราถึง ๙๐ ปี.

อย่างไรก็ตาม สาระสำคัญของเรื่องนี้มีอยู่เพียงว่า ให้พิจารณาเห็นความไม่แน่นอนของสิ่งทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาทบำเพ็ญคุณความดีให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป.

สถิติการพิมพ์

เรื่องใต้ร่มกาสาวพัสตร์ที่พิมพ์ในครั้งนี้
เป็นครั้งที่ ๑๔ พ.ศ. ๒๕๑๓

เรื่องที่ ๑

โรคเบาหวาน

night) ดังนี้เพราะฉะนั้น มนุษย์พวกนี้แม้อายุจะอยู่ได้ราว ๓ เดือนเป็นอย่างมาก แต่ก็แปลว่า ปีหนึ่งของเรา เท่ากับวันหนึ่งกับคืนหนึ่งของพวกมนุษย์แถบขั้วโลกเหนือขั้วโลกใต้ เท่ากับอายุของพวกเราถึง ๙๐ ปี.

อย่างไรก็ตาม สาระสำคัญของเรื่องนี้มีอยู่เพียงว่า ให้พิจารณาเห็นความไม่แน่นอนของสิ่งทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาทบำเพ็ญคุณความดีให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป.

สถิติการพิมพ์

เรื่องใต้ร่มกาสาวพัสตร์ที่พิมพ์ในครั้งนี้
เป็นครั้งที่ ๑๔ พ.ศ. ๒๕๑๓

เรื่องที่ ๑

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน

๑. โรคเบาหวานคืออะไร ?

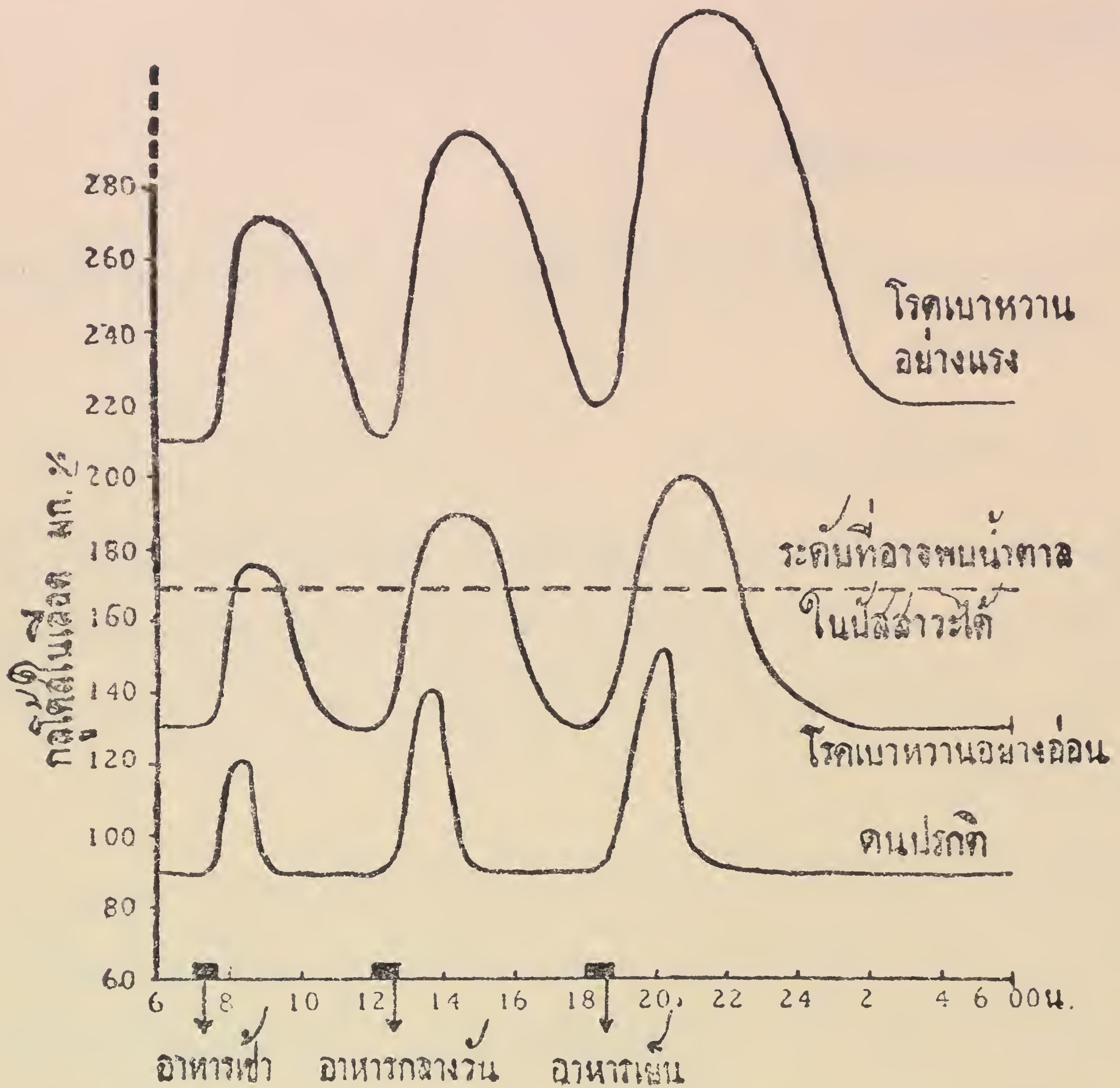
คือโรคที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลให้เป็นพลังงานได้ น้ำตาลจึงคั่งในเลือดแล้วถูกขับออกมาในปัสสาวะ

๒. น้ำตาลในเลือดคืออะไร ?

เครื่องยนต์จะทำงานได้ต้องอาศัยไฟฟ้าและน้ำมัน เช่นเดียวกันการดำรงชีวิตของเซลล์อาศัยออ๊กซิเจ็นและกลูโค้ส กลูโค้สมีความสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนให้เป็นพลังงานของร่างกาย ร่างกายจึงมีการควบคุมอย่างละเอียดเกี่ยวกับการผลิต การเก็บสะสม การใช้และการขับถ่าย

น้ำตาลในเลือดคือกลูโค้ส ซึ่งในคนปรกติตอนก่อนอาหารเช้าจะมีอยู่ ๘๐ – ๑๐๐ มก. ต่อเลือด ๑๐๐ ล. ซม. ทั้งนี้โดยที่ร่างกายพยายามรักษาไว้ให้อยู่ในระดับนี้เสมอ เมื่อมีการเพิ่มของน้ำตาลในเลือด เช่น ภายหลังรับประทานอาหาร ร่างกายก็จะรีบเปลี่ยนให้เป็นกลัยโคเจ็นและไขมัน (โดยฮอร์โมนอินสุลิน) ในภาวะที่ตรงกันข้ามคือเมื่อน้ำตาลในเลือดเริ่มลดต่ำลง เช่นการขาดอาหารหรือการออกกำลังกาย ร่างกายก็จะสลายกลัยโคเจ็นในตับ (โดยฮอร์โมนแอดเรนะลีนและกลูคากอน) กับเปลี่ยนโปรทีนและไขมัน (โดยโกร๊ธฮอร์โมนและคอร์ติโซน) ให้เป็นกลูโค้ส จึงช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่อยู่ตลอดเวลา ภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนดังกล่าว

ภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดระหว่าง ๒๔ ชั่วโมง



ปริมาณของน้ำตาลในร่างกายคนปรกติเปรียบเทียบกับคนที่เป็นโรคเบาหวาน

ส่วนต่าง ๆ	กลูโค้ส มก. %	
	ปรกติ	โรคเบาหวาน
เลือด	๘๐ – ๑๐๐	๑๐๐ – ๘๐๐
น้ำไขสันหลัง	๕๐ – ๘๐	๘๕ – ๔๐๐
ผิวหนัง	๕๐ – ๖๐	๑๐๐ – ๒๐๐
กล้ามเนื้อ	๒๕ – ๓๐	๔๐ – ๗๐

๓. สาเหตุของโรคเบาหวาน

สาเหตุสำคัญของโรคนี้คือการขาดฮอร์โมนอินสุลิน ซึ่งอาจเป็นมาแต่กำเนิด คือเบต้า-เซ็ลล์ในตับอ่อนมีน้อยไป หรือเนื่องจากเหตุเสริมต่าง ๆ ที่ทำให้มีการใช้น้ำตาลมากอยู่นาน ๆ เป็นเหตุให้เบต้าเซ็ลล์จำต้องทำงานหนัก เมื่อนาน ๆ เข้าเซ็ลล์นี้ก็จะทนไม่ไหว เกิดการเสื่อมสมรรถภาพและตาย ดังที่พบบ่อย ๆ ในโรคอ้วน ในการตั้งครรภ์ และในรายที่เป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ

๔. คนเป็นโรคเบาหวานมีมากน้อยแค่ไหน ?

เท่าที่หลายประเทศได้ทำการสำรวจแล้ว พบว่ามีคนเป็นโรคเบาหวาน ๑–๓% หรือประมาณว่าทั่วโลกจะมีคนเป็นโรคเบาหวานอย่างน้อย ๖๐ ล้านคน และครึ่งหนึ่งของคนที่เป็นโรคนี้ไม่รู้ว่าตัวเป็น นอกจากนี้ได้คำนวณว่าปีหนึ่ง ๆ จะมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นกว่า ๑ ล้านคน โรคนี้แปลกกว่าโรคอื่นก็คือเป็นโรคของคนที่กินดีอยู่ดีเกินไป (อ้วน) จึงไม่น่าประหลาดใจว่า คนสำคัญ ๆ ของโลกจำนวนมากเป็นโรคเบาหวาน

๕. สถิติอายุและเพศเมื่อเริ่มเป็นโรคเบาหวาน

อายุ	๐ – ๒๐ ปี	พบ ๑ รายต่อพลเมือง	๒,๐๐๐
	๒๐ – ๔๐ ปี	,,	๑,๐๐๐
	๔๐ – ๕๐ ปี	,,	๒๐๐
	๕๐ – ๖๐ ปี	,,	๑๐๐
	๖๐ – ๗๐ ปี	,,	๕๐

แสดงว่าโรคนี้พบได้บ่อยในผู้ใหญ่ เกี่ยวกับเรื่องเพศพบว่า ๒ ใน ๓ ของผู้ป่วยเป็นผู้หญิง แต่ภายในอายุ ๒๕ ปีแรกสถิติไม่แตกต่างกันระหว่างหญิงกับชาย แต่หลังจากนี้ผู้หญิง

จะมีโอกาสเป็นง่ายกว่า และปรากฏว่าระหว่างอายุ ๔๕ – ๖๔ ปี ผู้หญิงจะเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าผู้ชายถึง ๒ เท่า

๖. จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะ

๑. โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์

๒. คนอายุยืนขึ้น และโรคนี้มักเป็นกับคนอายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป

๓. ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานสมัยนี้อายุยืนยาวกว่าสมัยก่อน การค้นพบอินสุลินมาก

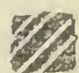
๔. การกินอยู่ดีขึ้นและคนออกแรงน้อยลง เป็นเหตุให้อ้วนและเป็นเบาหวานง่าย

๕. เพราะการเอาใจใส่ในการวิเคราะห์ จึงพบโรคเบาหวานที่เพิ่งเริ่มเป็นหรือเป็นอย่างอ่อน ๆ มากขึ้น

๗. กรรมพันธุ์



 คนปกติ

 พาหะ

 คนเป็นโรคเบาหวาน



จากสถิติปรากฏว่า ถ้ามีญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวานโอกาสที่จะเกิดเป็นโรคนี้มีมากกว่าคนธรรมดาถึง ๕ เท่า

๘. โรคอ้วน

เป็นสาเหตุสำคัญยิ่งของโรคเบาหวาน โดยที่โรคนี้พบ ๘% ในคนผอม ๑๕% ในคนปรกติ และ ๗๗% ในคนอ้วน

โรคอ้วนนอกจากเป็นโรคเบาหวานง่ายแล้ว ยังตายง่ายอีกด้วย โดยที่พบว่า ถ้าอ้วน

๕ – ๑๔% ตายง่าย ๑.๕ – ๒ เท่า

๑๕ – ๒๕% ตายง่าย ๓.๒ – ๔ เท่า

๒๕ % + ตายง่าย ๘.๓ – ๑๑ เท่า

เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยตัวให้อ้วน โดยอย่าเป็นคนตะกละกิน โดยเฉพาะคืออาหารไขมันและน้ำตาล

๙. ลักษณะที่บ่งและอาการสำคัญ ๆ ของโรคเบาหวาน

๑. มดตอมปัสสาวะ
๒. ปัสสาวะบ่อยและมาก
๓. กระหายน้ำและหิวบ่อย
๔. กินจุแต่ผอมลง (เมื่อเริ่มป่วยมักจะอ้วน)
๕. น้ำหนักลดและอ่อนเพลียอย่างมาก
๖. เป็นแผลหรือฝีง่าย และรักษาหายยาก
๗. คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะตามบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
๘. ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อ ชาตามมือและเท้า และหมดความรู้สึกในทางเพศ

๙. ตามัว พร่า และต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อย ๆ

๑๐. บุตรมักน้ำหนักเกิน ๔,๑๐๐ กรัม (๙ ปอนด์)

หมายเหตุ ในรายที่เพิ่งเริ่มเป็นหรือเป็นอย่างอ่อน ๆ อาจยังไม่มีความผิดปรกติเหล่านี้เลยก็ได้

๑๐. ผลของโรคเบาหวานต่อการตั้งครรภ์

โรคเบาหวานเป็นสาเหตุสำคัญของการแท้งได้ถึง ๔๐ – ๕๐% ในรายที่ไม่ได้รับการรักษาที่ดี แต่แม้จะทราบล่วงหน้าและพยายามรักษาอย่างดีแล้ว อัตราตายของทารกก็ยังสูง ๑๕ – ๒๐% ดังสถิติ

	คนปรกติ %	คนเป็นโรคเบาหวาน %
โรคพิษแห่งครรภ์	๔.๔	๒๐.๐
แฝดน้ำ	๐ ๓	๒๐.๐
เด็กไม่สมประกอบ	๐.๕	๒.๐

นอกจากนี้ปรากฏว่าถ้าเด็กไม่ตาย เมื่อคลอดน้ำหนักจะมากกว่าเด็กธรรมดามาก จึงมักจะต้องช่วยให้คลอดก่อนกำหนดดังสถิติ

	คนปรกติ %	โรคเบาหวาน %
เมื่อครรภ์ ๓๕ สัปดาห์ น้ำหนักเด็ก ๓,๕๐๐+ก.	๐	๒๙
,, ๔๐ ,, ,, ๔.๐๐๐+ก.	๕.๑	๒๓
,, ๔๐ ,, ,, ๕,๐๐๐+ก.	๗.๐	๓๗

๑๑. ผลการตั้งครรภ์ต่อโรคเบาหวาน

การตั้งครรภ์เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้นได้ เนื่องจากเมตะ-บอลิสม์ของร่างกายเพิ่มขึ้นมาก ฉะนั้นจึงพบได้บ่อย ๆ (๑:๓๐๐) และในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้วเมื่อตั้งครรภ์ โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ มักจะเกิดขึ้นโดยง่าย

๑๒. การปฏิบัติตนของผู้ป่วย

มีหลักสำคัญ ๓ ประการที่ต้องระลึกถึงอยู่เสมอ คือ

๑. อาหาร

๒. การออกกำลังกาย

๓. ยา

๑๓. สาเหตุแห่งการตายในโรคเบาหวาน

ในสมัยก่อนการค้นพบอินสุลิน (พ.ศ. ๒๔๖๔) ผู้ป่วยจะมีอายุยืนยาวภายหลังที่เริ่มป่วยประมาณ ๑๐ ปี และมักจะตายด้วยภาวะกรดมากถึงกับหมดสติ (๖๔%) และวัณโรค (๕๐%) แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าพบผู้ป่วยในระยะแรก ๆ และได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะมีอายุยืนยาวเช่นคนปรกติ และสามารถประกอบกิจการงานได้เช่นคนดี ๆ แต่ถ้าหากพบในระยะหลังหรือได้รับการรักษาไม่ดี มักจะตายด้วยโรคของหลอดเลือดและหัวใจ (๗๕%)

๑๔. การป้องกันโรคเบาหวานเป็นเรื่องสำคัญที่สุด โดย

๑. รู้จักกินอาหาร อย่าปล่อยตัวให้อ้วน เพราะ ๘๐ – ๙๐% ของผู้ป่วยมักอ้วนก่อนเป็นโรคนี้

๒. ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวานเพราะเป็นกรรมพันธุ์

๓. ต้องระมัดระวังเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ในระยะตั้งครรภ์ ระยะหมดประจำเดือน และเมื่อมีโรคติดเชื้อต่าง ๆ

๔. ต้องระมัดระวังเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปี และโดยเฉพาะสตรีเพศ

๕. การวิเคราะห์โรคนี้ได้แต่เนิ่น ๆ จะช่วยควบคุมและรักษาให้หายได้ง่าย

๑๕. ปัญหาสำหรับโรคเบาหวาน

หน้าที่ของแพทย์นอกจาก

๑. รักษาและควบคุมมิให้โรคลุกลามในรายที่เป็นแล้ว

๒. ยังมีหน้าที่ต้องสำรวจสุขภาพของประชาชนทั่วไปเพื่อหารายที่เริ่มเป็นหรือที่เป็นแล้วแต่ยังไม่ทราบ และ

๓. ให้ความรู้กับประชาชนในเรื่องนี้ เพื่อจะได้รู้จักป้องกันและคอยหมั่นตรวจตราอยู่เสมอ

โดยที่ยังมีคนเป็นโรคเบาหวานโดยไม่รู้ตัวอีกจำนวนมากและเริ่มเป็นใหม่ก็มีจำนวนไม่น้อย ทั้งการตรวจก็ง่ายและไม่หมดเปลือง ประโยชน์ของการตรวจเลือดและปัสสาวะทุก ๆ ๑–๒ ปี จึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะเมื่อตรวจพบได้แต่เนิ่น ๆ ก็จะสามารถควบคุมมิให้โรคดำเนินต่อไปได้ง่าย และท้ายที่สุดสมควรจะได้จัดตั้งสมาคมโรคเบาหวานขึ้นในเมืองไทย เพื่อจะได้มีการสังสรรค์กันบ่อย ๆ ระหว่างแพทย์ ผู้ป่วย และประชาชนทั่วไป รวมทั้งจะได้ช่วยกันณรงค์โรคเบาหวานให้ลดน้อยลงไปด้วย

เรื่องที่ ๒

คู่มือสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน

คู่มือสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน

หลักการสำคัญเมื่อทราบว่าเป็นโรคนี้ คือ **ให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำในการรักษาให้ทันการและถูกวิธี** อนึ่ง ในการรักษาที่จะได้ผลดีนั้น มิได้ขึ้นกับแพทย์ฝ่ายเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้ป่วยด้วย

จุดมุ่งหมายในการรักษา

๑. ให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดี แข็งแรง และทำการงานได้เช่นคนปรกติ
๒. ป้องกันและหยุดยั้งการดำเนินของโรคที่จะนำไปสู่ความรุนแรง
๓. ป้องกันหรือบรรเทาโรคแทรกซ้อนที่มักเกิดขึ้นในระยะท้ายของโรค

การควบคุมที่ได้ผลดีนั้น สมาคมโรคเบาหวานของอเมริกาสรุปไว้ดังนี้ คือ **ปราศจากอาการ อยู่ในสภาพสมบูรณ์ และน้ำหนักตัวปรกติ ไม่มีน้ำตาลหรือสารคีโตนในปัสสาวะ ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน ๑๐๐ มก. % ตอนก่อนอาหารเช้า หรือไม่เกิน ๑๕๐ มก. % ภายหลังอาหาร**

ความร่วมมือของผู้ป่วย จัดว่าเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง โดยที่โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังและสามารถควบคุมมิให้รุนแรงขึ้นได้ ฉะนั้นผู้ป่วยจึงควรจะได้ทราบและปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

การตรวจปัสสาวะด้วยตนเอง ปัสสาวะที่จะใช้ตรวจนั้นในชั้นต้นให้ถ่ายทิ้งเสียก่อนแล้วจึงเก็บใหม่ภายหลัง ๑๐-๓๐ นาที ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบถึงปริมาณของน้ำตาลในเลือดระยะนั้น ส่วนเวลาที่จะตรวจย่อมแล้วแต่ความประสงค์ คือ ผู้ป่วยที่ฉีดอินสุลิน **ก็ตรวจก่อนอาหารทั้งสามมื้อและก่อนนอนด้วย** จดวันที่และเวลาไว้เพื่อประโยชน์ในการที่แพทย์จะได้สั่งให้เพิ่มหรือลดขนาดยา สำหรับผู้ใช้ยารับประทาน **ควรตรวจอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งตอนก่อนอาหารเช้าและก่อนนอน** ส่วนในการที่ใคร่จะรู้ว่าการ

รักษาที่ใช้อยู่นั้นเหมาะสมหรือไม่ **ควรใช้ปัสสาวะถ่ายที่ภายหลังรับประทานอาหารแล้ว ๒ ชั่วโมง**

ก. การตรวจน้ำตาลโดยใช้น้ำยาเบเนดิคท์ จัดว่าเป็นวิธีที่ประหยัดและเชื่อถือได้มากกว่าวิธีอื่น ๆ กระทำดังนี้ คือ

๑. ใส่ปัสสาวะ ๗ หยดในหลอดแก้วทนไฟ และใส่น้ำยาเบเนดิคท์ ๑ ช้อนชา (๔ ล. ซม.)

๒. ต้มน้ำในหม้อให้เดือดก่อน แล้วจึงจุ่มหลอดแก้วลงในน้ำเดือดนาน ๕ นาที หรือจะเผาหลอดแก้วโดยตรงด้วยตะเกียงแอลกอฮอล์ให้เดือดนาน ๒ นาทีก็ได้ แล้วดูสีของน้ำยา ถ้าเป็นสีน้ำเงินแสดงว่าไม่มีสีน้ำตาล ถ้าเปลี่ยนเป็นเขียวแสดงว่ามีน้ำตาล ๑ + สีเหลือง ๒ + สีส้ม ๓ + และสีแสด ๔+

ข. การตรวจน้ำตาลโดยใช้ยาเม็ดคลินิเทสต์ ใส่ปัสสาวะ ๕ หยดกับน้ำ ๑๐ หยดลงในหลอดแก้ว แล้วใส่ยาเม็ดคลินิเทสต์ ๑ เม็ด คอยจนฟองหมดแล้วจึงดูสี ถ้าได้สีน้ำเงินแสดงว่าไม่มีน้ำตาล ถ้าเป็นสีเขียว เหลือง หรือแสด แสดงว่ามีน้ำตาลจากน้อยถึงมากตามลำดับ

ยาเม็ดที่นำมาใช้นี้ต้องเป็นยาใหม่ ถ้าเก่าจนมีสีฟ้าด่างบนเม็ดยา แสดงว่าเสื่อมคุณภาพแล้ว การเก็บควรใส่ขวดปิดจุกให้แน่นเพื่อกันความชื้น และควรเก็บไว้ในที่ ๆ เย็น

ผลการตรวจปัสสาวะไม่ว่าด้วยวิธีใด ถ้าปรากฏว่ามีน้ำตาล ๔ + ก็ให้ตรวจหาแอซีโตนในปัสสาวะด้วย

ค. การตรวจแอซีโตน แอซีโตนเป็นสารคีโตนซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อโรคเบาหวานเข้าขั้นรุนแรง ฉะนั้นในรายที่ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะมากก็ดี ในภาวะที่มีไข้หรือการอักเสบก็ดี หรือเมื่อเปลี่ยนจากยาฉีดมาใช้ยารับประทาน จึงควรตรวจแอซีโตนด้วย โดยหยด

ปัสสาวะ ๑ หยดลงบนยาเม็ดแอซีเทสต์ ถ้ามีสีม่วงอ่อนค่อย ๆ เกิดขึ้นช้าแสดงว่าแอซีโตนแต่เพียงเล็กน้อย ถ้าได้มีสีม่วงแก่เกิดขึ้นทันที แสดงว่ามีแอซีโตนมาก

การปฏิบัติตนของผู้ป่วย มีหลักสำคัญ ๓ ประการที่ต้องระลึกถึงอยู่เสมอ คือ

๑. อาหาร

๒. การออกกำลังกาย

๓. ยา

การควบคุมเรื่องอาหาร ผู้ที่ควรได้รับการควบคุมในเรื่องอาหาร คือ

๑. รายที่อยู่ในระยะแรก ๆ ของโรค หรือรายที่เพิ่งตรวจพบว่าเริ่มเป็นใหม่ ๆ

๒. รายที่เป็นโรคเบาหวานควบกับโรคอ้วน

ผู้ป่วยเหล่านี้ถ้าได้ควบคุมเรื่องอาหารให้ดีแล้ว อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา และในผู้ป่วยที่อ้วน เมื่อควบคุมให้น้ำหนัก ลดน้ำตาลในเลือดก็มักจะลดลงได้เอง ตามสถิติปรากฏว่ากว่าครึ่งของผู้ป่วยจัดอยู่ในสองพวกนี้ ส่วนรายที่จำเป็นต้องใช้ยาก็เพราะมีเหตุอื่นอยู่ด้วยการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ

ประโยชน์ที่ได้จากการควบคุมอาหาร

๑. ถ้าปฏิบัติได้ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยา

๒. ช่วยหยุดยั้งการดำเนินของโรคได โดยเฉพาะในรายที่อ้วนยิ่งได้ผลดีมาก

๓. สะดวกในการปฏิบัติ เพราะไม่ต้องห่วงเรื่องช็อคหรือพิษจากยา

ในเด็กและผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น จำต้องระวังในการจัดอาหารให้เหมาะกับความต้องการของร่างกาย ในการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ ส่วนในผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ก็ให้ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล โดยเพิ่มโปรทีนและผักเพื่อชดเชย

อาหารที่กำหนดให้ ปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในวันหนึ่ง ๆ สำหรับผู้ที่ทำงานเบา คือ ๓๐ แคลอรี่ต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัว ส่วนผู้ที่ต้องออกแรงมากจำเป็นต้องได้รับเพิ่มขึ้นเป็น ๓๕-๔๐ แคลอรี่ โดยแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

โปรทีน ๑.๐-๑.๕ ก. ต่อ กก. ของน้ำหนักตัว

ไขมัน ๑ ก. ต่อ กก.

คาร์โบฮัยเดรต (แป้งและน้ำตาล) ให้จนครบแคลอรี่ที่ต้องการ คือ ในคนที่หนัก ๖๐ กก. ควรได้คาร์โบฮัยเดรต ๒๕๐-๔๐๐ ก. สุดแล้วแต่งานที่ต้องออกแรงน้อยหรือมาก

คาร์โบฮัยเดรตและโปรทีน ๑ ก. ให้พลังงาน ๔ แคลอรี่ ส่วนไขมัน ๑ ก. ให้ ๙ แคลอรี่ การควบคุมอาหารก็คือ พยายามลดคาร์โบฮัยเดรตให้เหลือเพียง ๑๕๐-๒๐๐ ก. ต่อวันเท่านั้น อนึ่ง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมักจะมีระดับไขมันในเลือดสูง จึงควรจำกัดไขมันด้วย โดยเฉพาะคือไขมันจากสัตว์ (ยกเว้น ปลา เป็ด ไก่) โดยที่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวอยู่มาก แต่แนะให้กินไขมันจากพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) แทน

อย่างไรก็ดี การที่จะคำนวณหรือชั่งอาหารแต่ละประเภทให้ใกล้เคียงกับความต้องการเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยาก จึงเพียงแต่ให้สังวรและพยายามลดอาหารพวกข้าว ของหวาน และไขมันลง ก็นับว่าเป็นการดีมากแล้ว

ข้าวสุกนึ่งเต็มถ้วยขนาดจุหนึ่งถ้วยตวงที่ใช้ทำขนม จะใช้ข้าวสารประมาณ ๔๘ ก. และเป็นข้าวสุกหนักราว ๑๒๐ ก. ซึ่งให้คาร์โบฮัยเดรต ๔๐ ก. ฉะนั้น ถ้ารับประทานข้าววันละ ๕ ถ้วยดังกล่าว จะได้คาร์โบฮัยเดรต ๒๐๐ ก. ซึ่งรู้สึกว่ากำลังพอเหมาะกับผู้ป่วย

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายใช้น้ำตาลมากขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ฉะนั้น ผู้ป่วยอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือที่เคยใช้อยู่ก็อาจลดขนาด

ของยาลงได้มาก ยิ่งในรายที่ผู้ป่วยเป็นโรคอ้วน การออกกำลังกายจะช่วยลดน้ำหนักลงได้มาก และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายนี้ ผู้ป่วยอาจเลือกได้ตามถนัดทุกอย่าง เช่น บุคคลธรรมดา แต่อย่าให้ถึงกับเหน็ดเหนื่อยจนเกินไปเท่านั้น มีหลักอยู่ว่า ควรกระทำให้สม่ำเสมอเท่า ๆ กันทุกวันและในเวลาเดียวกันด้วย เนื่องจากการรับประทานอาหารก็ดี การออกกำลังกายก็ดี จำต้องได้สมดุลกันกับขนาดของยาที่ให้ มิฉะนั้นอาจเกิดภาวะที่น้ำตาลในเลือดลดต่ำเกินไป จนถึงกับเกิดการช็อคขึ้นได้

การรักษาด้วยยารับประทาน ยานี้มีมาประมาณ ๙ ปีแล้วและมีอยู่หลายชนิด การที่จะใช้ยาชนิดใดและขนาดเท่าใด ควรให้อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ เพราะเป็นยาอันตราย คือ ถ้ารับประทานมากเกินไปก็จะเกิดภาวะที่น้ำตาลในเลือดต่ำจนถึงกับช็อคและตายได้ แต่ถ้ารับประทานน้อยเกินไปก็จะไม่ได้ผลดีเต็มที่ และการจะรับประทานยานี้ครั้งเดียวหรือหลายครั้งต่อวันนั้น ย่อมสุดแต่ชนิดของยาที่ใช้มีฤทธิ์อยู่นานเท่าใด

รายที่ควรใช้ยารับประทาน

๑. รายที่ควบคุมเรื่องอาหาร และการออกกำลังแล้วยังไม่ได้ผล

๒. รายที่เริ่มเป็นโรคเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปีแล้ว

๓. รายที่เพิ่งเริ่มเป็นใหม่ ๆ และเป็นชนิดที่ไม่รุนแรง

รายที่ไม่ควรใช้ยารับประทานแต่ควรใช้ยาฉีด

๑. เป็นโรคเบาหวานชนิดรุนแรง

๒. รายที่เริ่มเป็นแต่อายุน้อย

๓. เมื่อมีสารคีโตนในปัสสาวะ หรือเมื่อรับประทานยาแล้วเกิดสารคีโตน

๔. เมื่อมีแผลเรื้อรัง มีการอักเสบ หรือในรายที่จะต้องทำการผ่าตัด

พิษจากยา อาการพิษที่อาจเกิดขึ้นได้ คือ รู้สึกร้อนผ่าวที่หน้าและคอเมื่อดื่มเหล้า ส่วนอันตรายจากการแพ้อย่างอื่นมักจะไม่เกิดขึ้นถ้าได้อยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์

เหตุที่ใช้ยาไม่ได้ผล

๑. เลือกใช้ในรายที่ไม่เหมาะ

๒. ขนาดของยาที่ให้ไม่พอ

๓. การควบคุมเรื่องอาหารและการออกกำลังไม่สม่ำเสมอ

๔. มีโรคแทรกเกิดขึ้น เช่น มีไข้ การอักเสบ หรือเมื่อมีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ เช่น การตั้งครรภ์ การผ่าตัด เป็นต้น

ข้อที่พึงระลึกถึงเกี่ยวกับการใช้ยา พึงทราบว่า ยารับประทานแม้จะได้เพิ่มปริมาณขึ้นอีกเท่าตัวของขนาดที่ได้ผลดีอยู่แล้ว ก็หาได้เพิ่มสมรรถภาพของยาให้มากขึ้นไม่ นี่เป็นข้อที่แตกต่างกับอินสุลิน จึงควรสังวรในการเพิ่มปริมาณยาจนเกินขนาดถึงกับเกิดเป็นพิษขึ้นได้ เช่น แรสตินอนหรืออาร์โตซินไม่ควรรับประทานเกินวันละ ๖ เม็ด ไดอาบินิสไม่ควรเกินวันละ ๒ เม็ด เป็นต้น

การรักษาด้วยยาฉีดอินสุลิน โดยที่อินสุลินใช้รับประทานไม่ได้ผลจึงต้องใช้ฉีด และยานี้มีฤทธิ์แรงมากจึงจำต้องระวัง ที่นิยมใช้กันมีอยู่หลายชนิด อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ พวก คือ

๑. พวกที่ออกฤทธิ์เร็วและสั้นเรียกอินสุลินธรรมดา เป็นน้ำใส ออกฤทธิ์ในครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงและคงอยู่นาน ๖–๘ ชั่วโมง ฉะนั้นในวันหนึ่ง ๆ อาจต้องฉีดหลายครั้งก็ได้

๒. พวกที่ออกฤทธิ์ช้าปานกลาง ได้แก่เอ็นพีเอชและเลนเต้ออกฤทธิ์ใน ๓ ชั่วโมง ฤทธิ์สูงสุด ๘–๑๖ ชั่วโมง และคงอยู่นาน ๒๔ ชั่วโมง

๓. พวกที่ออกฤทธิ์ช้ามาก ได้แก่โปรตามินซิงค์อินสุลิน หรือเรียกย่อ ๆ ว่า พีแซ็ดไอ เริ่มออกฤทธิ์ใน ๕–๖ ชั่วโมง ฤทธิ์สูงสุด ๑๔–๑๘ ชั่วโมง และคงอยู่นานถึง ๓๒ ชั่วโมง

ในรายที่ต้องการฉีดอินสุลิน ๒ ชนิดพร้อมกัน คือ ทั้งออกฤทธิ์เร็วและช้า ต้องดูดชนิดออกฤทธิ์เร็วจากขวดก่อน แล้วจึงดูดชนิดที่ออกฤทธิ์ช้า

ยาฉีดนี้มักทำขาย ๒ ขนาด คือ ๔๐ กับ ๘๐ หน่วยต่อ ล. ซม. ไม่ว่าจะเป็นชนิดออกฤทธิ์เร็วหรือช้า ผู้ที่จะฉีดอินสุลินจึงจำต้องดูให้แน่เสียก่อน และจะต้องปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด ว่าให้ใช้ชนิดใดและให้ฉีดกี่ครั้ง อย่าเปลี่ยนชนิดโดยมิได้ปรึกษาแพทย์ก่อนเป็นอันขาด

การฉีดอินสุลิน ผู้ป่วยจำต้องเรียนรู้วิธีทำความสะอาดเครื่องมือและเท็คนิคในการฉีดเสียก่อน เพื่อสามารถทำการฉีดตนเองได้โดยถูกต้อง การฉีดมักฉีดครั้งเดียวตอนก่อนอาหารเช้า ๑๕–๓๐ นาที **ก่อนที่จะดูดยาจากขวดจำต้องอ่านสลากให้แน่ว่าเป็นชนิดไหนและขนาดเท่าใด** ถ้าเป็นชนิดออกฤทธิ์ช้าซึ่งเป็นน้ำขุ่น ต้องคลึงขวดในมือเพื่อให้น้ำยาเข้ากันดีเสียก่อน ยาฉีดนี้ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ

การทำความสะอาดกระบอกและเข็มฉีด ทำโดยการต้มในหม้อน้ำเดือดประมาณ ๑๐ นาที ปล่อยให้น้ำเย็นลงพอควรแล้วใช้ปากคีบจับกระบอกและเข็มฉีดยาขึ้นมา โดยระวังอย่าให้เข็มซึ่งปราศจากเชื้อโรคแล้วนี้ถูกต้องกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอันขาด เมื่อสวมเข็มต่อกับกระบอกแน่นดีแล้ว ไล่น้ำในกระบอกออกให้หมดโดยดึงหลอดแก้วชั้นใน (ลูกสูบ) เข้าออกหลาย ๆ ครั้ง ก่อนที่จะดูดยาจากขวด จำต้องให้มีอากาศในกระบอกฉีดเท่าปริมาตรของยาที่จะดูดออกมา และต้องทำความสะอาดจุกยางด้วย ๗๐ % เอธิลแอลกอฮอล์เสียก่อน ฉีดอากาศเข้าไปในขวดแล้วดูดยาออกมาตามปริมาณที่ต้องการ ทาผิวหนังบริเวณที่จะฉีดด้วยด้วยแอลกอฮอล์รอสักครู่พอให้แอลกอฮอล์ระเหยแห้ง แล้วใช้มือซ้ายจับ

ผิวหนังขึ้น ใช้มือขวาจับกระบอกฉีด **แทงเข้าไปใต้ผิวหนัง ระวังอย่าปักเข็มลึกจนเข้ากล้ามเนื้อหรือหลอดเลือด** ถ้าหากเข้าหลอดเลือดก็จะทราบได้โดยมีเลือดไหลเข้ามาในกระบอก ก็ให้รีบดึงเข็มออกเสีย **กับต้องระวังอย่าฉีดตื้นเกินไป** เพราะถ้าหากฉีดเข้าไปภายในหนัง ก็จะทำให้หนังมีอาการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ เมื่อฉีดเสร็จแล้ว ควรคลึงบริเวณที่ฉีดด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์สักครู่เพื่อช่วยให้ยากระจายและดูดซึมได้ดี

บริเวณที่ใช้ฉีด ที่ ๆ ควรฉีดมีอยู่ ๓ แห่งด้วยกัน คือ บริเวณโคนขา ต้นแขน และหน้าท้อง ตำแหน่งฉีดนี้ต้องเปลี่ยนที่ทุกครั้ง เพื่อกันมิให้เนื้อบริเวณนั้นแข็งเป็นไต ที่ ๆ สะดวกที่สุดในการฉีดยาด้วยตนเอง คือ ที่โคนขา และควรฉีดให้เป็นแนวเรียงกันห่างจากจุดเดิมราว ๑ ๑/๒ นิ้ว ในแนวหนึ่ง ๆ สามารถฉีดได้ถึง ๗ ครั้ง



กาพแสดงตำแหน่งฉีดอินสุลินที่โคนขา

การเป็นเบาหวานมากจนเลือดเป็นพิษและเกิดอาการหมดสติ

ถ้าผู้ป่วยมีอาการหรือตรวจปัสสาวะพบแอซีโตนจำนวนมาก แสดงถึงสัญญาณอันตราย อาการที่พบเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดถือว่ายังไม่รุนแรง แต่ถ้าพบกลุ่มของอาการเหล่านี้จึงจะถือว่าสำคัญ คือ

๑. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
๒. คลื่นไส้ อาเจียน
๓. ปวดท้อง ปวดสันหลัง หรือปวดตามตัวทั่ว ๆ ไป
๔. ผิวหนัง ปาก และลิ้นแห้ง กระหายน้ำมาก
๕. มีอาการหอบ คือ หายใจเร็วและลึก
๖. มีอาการกระสับกระส่าย หรือซึม จนถึงกับหมดสติ

เมื่อผู้ป่วยหรือญาติเห็นอาการผิดปรกติดังกล่าว ควรปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. รีบรายงานให้แพทย์ทราบ
๒. ให้นอนในที่ ๆ อากาศโปร่ง
๓. ให้ดื่มน้ำที่ไม่มีน้ำตาลบ่อย ๆ
๔. ถ้าแพทย์มาช้า ให้ฉีดอินสุลินธรรมดาเข้าใต้ผิวหนัง ๒๐ หน่วยทันที และตรวจปัสสาวะทุก ๒ ชั่วโมง ถ้าหากยังมีน้ำตาลและแอซีโตนมาก ก็ให้ฉีดอินสุลินธรรมดาต่อไปอีกครั้งละ ๑๐–๑๕ หน่วย จนกว่าแอซีโตนกับน้ำตาลจะลดลง จดจำนวนยาและเวลาที่ฉีดไว้ทุกครั้งเพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบ

สำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีแพทย์ประจำ ให้รีบนำไปโรงพยาบาลโดยด่วน

การเป็นพิษอันเกิดจากกรดคั่ง (แอซิโดสิส) นี้มักมีสาเหตุจาก

๑. ผู้ป่วยลืมฉีดยาตามกำหนด หรือฉีดขนาดน้อยเกินไป

๒. รับประทานอาหารมากเกินไป หรือออกกำลังน้อยไป

๓. มีอาการอักเสบเกิดขึ้น หรือมีไข้

๔. มีภาวะตรึงเครียดทางจิตใจ

๕. เกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือทำการผ่าตัด

การวินิจฉัยแยกอาการหมดสติที่เกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดมากและน้อย

ผู้ป่วยพึงจำใส่ใจไว้ว่า อาการหมดสตินี้เกิดขึ้นได้ทั้งจากการมีน้ำตาลในเลือดมากเกินไปจนถึงกับมีการคั่งของกรด (พวกสารคีโตน) หรือจากการที่มีน้ำตาลในเลือดน้อยเกินไปอันเป็นผลจากการฉีดหรือรับประทานยามากไป และโดยที่ตั้งสาเหตุก็ดี การรักษาก็ดีเป็นเรื่องที่ตรงกันข้าม ผู้ป่วยจึงควรทราบถึงความแตกต่างระหว่างอาการที่เกิดขึ้นในกรณีทั้งสองนี้ให้ดี

อาการซึ่งเกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดน้อยกว่าปรกติ เรียก "อินสุลินรีแอ๊คชั่น" หรือปฏิกิริยาต่ออินสุลิน" โดยที่เป็นผลของการฉีดอินสุลินในกรณีเหล่านี้

๑. ฉีดอินสุลินมากเกินไป

๒. รับประทานอาหารน้อยไป หรือรับประทานช้าไปภายหลังฉีดอินสุลินแล้ว

๓. ออกกำลังกายมากเกินไป หรือทำงานหนักกว่าที่เคย

๔. ท้องเสีย

ในรายเช่นนี้เมื่อตรวจปัสสาวะจะไม่พบน้ำตาลหรือแอซีโตน

ส่วนอาการหมดสติ อันเกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำจะมีอาการคล้ายคนเมาเหล้าคือ

๑. หิวและใจสั่น

๒. เพลีย มึนงง วิงเวียน ปวดศีรษะ

๓. เหงื่อออกมาก

๔. มือสั่น ตามัว ปากชายิบ ๆ และในที่สุดจะชักโดยไม่รู้สึกตัว

ข้อพึงสังวรคือ อาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในระยะที่อินสุลินออกฤทธิ์สูงสุดเต็มที่ คือถ้าฉีดอินสุลินธรรมดาก็จะเกิดอาการภายหลังฉีด ๓–๔ ชั่วโมง หรือก่อนอาหารมื้อต่อไป ถ้าฉีดเอ็นพีเอชจะเกิดตอนเย็นหรือค่ำ และถ้าฉีดพีแซ็ดไอก็มักเกิดตอนเช้ามืด

การแก้ไขคือให้รีบรับประทานของหวาน เช่น ท็อฟฟี่ น้ำตาล หรือน้ำหวาน โดยทันทีทันใดเมื่อเริ่มมีอาการ แล้วรีบตรวจปัสสาวะดูน้ำตาล ถ้ารับประทานไม่ได้ก็จำต้องได้รับการฉีดกลูโคสเข้าหลอดเลือดโดยด่วน การรักษาช้าไปเพียงเล็กน้อยก็จะเป็นเหตุให้ถึงกับตายได้โดยง่าย

ฉะนั้น เพื่อความไม่ประมาทของผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ที่ได้รับการฉีดอินสุลินหรือรับประทานยา จะต้องมีท็อฟฟี่หรือน้ำตาลก้อนกับบัตรประจำตัวติดกระเป๋าไว้เสมอ ซึ่งในบัตรนั้นมีข้อความดังนี้

ด้านหน้า	ด้านหลัง
บัตรประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน ชื่อ.. โทร...................บ้านเลขที่............. ข้าพเจ้าเป็นเบาหวาน ถ้าท่านพบข้าพเจ้าอยู่ในสภาพคล้ายคนเมาเหล้า กรุณาให้ข้าพเจ้ากินน้ำตาลหรือน้ำหวานทันทีและช่วยนำส่งโรงพยาบาล หรือแพทย์ใกล้เคียงโดยด่วน ขอบคุณ	ข้าพเจ้าฉีดอินสุลินชนิด....................... ....หน่วย ก่อนอาหารเช้า ชื่อแพทย์ ผู้รักษา............................. โทร...................บ้านเลขที่............... โรงพยาบาล หรือคลีนิค.................... โทร..........................

การระวังรักษาเท้า โรคแทรกที่สำคัญของโรคเบาหวานก็คือ ถ้าเกิดเป็นแผลหรือฝีขึ้นแม้แต่เพียงเล็กน้อย แผลจะหายยากและมักจะลุกลาม เช่น เกิดเป็นฝีฝักบัว เป็นต้น ทั้งนี้

เนื่องจากการที่หลอดเลือดตีบ เลือดจึงไปหล่อเลี้ยงผิวหนังไม่ได้ และเนื่องจากเนื้อหนังของผู้ป่วยมีน้ำตาลอยู่มาก จึงช่วยให้เชื้อโรคเจริญได้ดี อวัยวะที่มักพบว่าเกิดเป็นแผลและลุกลามจนกระทั่งเนื้อตาย (แก็งกรีน) ได้บ่อยที่สุดคือเท้า จึงจำต้องระวังเป็นพิเศษดังนี้

๑. ล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ทุกวัน เช็ดเท้าให้แห้งแล้วใช้แป้งโรย

๒. สวมถุงเท้าที่สะอาดและไม่มีรอยตะเข็บกดเนื้อ

๓. ใช้รองเท้าที่พอเหมาะ นุ่ม และไม่บีบเท้า ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนรองเท้าใหม่ควรใส่ไม่เกินวันละ ๑ ชั่วโมงสักหนึ่งสัปดาห์ เพื่อให้ชินเสียก่อน

๔. ถ้าเกิดเป็นตุ่มตาปลาหรือหูดขึ้นที่เท้า อย่าตัดด้วยมีด ควรแช่เท้าด้วยน้ำสบู่แล้วถูด้วยผ้าก็อสเบา ๆ ให้เนื้อที่ตายแล้วหลุดออกมาเอง

๕. ระวังเรื่องการตัดเล็บ โดยเฉพาะเมื่อมีเล็บขบ

๖. ไม่ควรเดินด้วยเท้าเปล่าถ้าจำเป็นก็ต้องระวังสะดุดของแข็ง ของมีคม เหยียบหนาม หรือของร้อน ๆ

๗. อย่าใช้ยาแรง ๆ ทาผิวหนัง เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีนหรือกรดคาร์โบลิค

๘. ถ้าเป็นแผลที่เท้า ให้รีบไปปรึกษาแพทย์

นอกจากนี้ ควรออกกำลังบริหารเท้าเพื่อให้เลือดมาหล่อเลี้ยงดีขึ้น ดังนี้

๑. นอนราบบนเตียง แล้วยกขาสูงตั้งฉากกับลำตัวราว ๑/๔ นาที

๒. ค่อย ๆ เหยียดขาลงมาห้อยที่ขอบเตียง ๑/๔ นาที

๓. วางขาพักบนเตียง ๑/๔ นาที

ทำสลับกันเช่นนี้ ๕/๖ ครั้ง ควรทำตอนเช้าและเย็นเป็นประจำทุกวัน

ผู้ป่วยควรปฏิบัติต่อบุตรหลานอย่างไร ? โดยที่โรคนี้ถ้าพบและรักษาเสียตั้งแต่ระยะแรก ๆ โอกาสที่จะมีชีวิตและความเป็นอยู่เช่นคนปรกติยิ่งมีได้มาก การรักษาก็ง่าย โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์ ดังสถิติของสหรัฐอเมริกาที่ทำเมื่อปี ๒๕๐๔ พบว่า

๑. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมี ๒๐ % ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. เมื่อบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ข. เมื่อปู่ ย่า หรือยาย คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ค. เมื่อลุง ป้า น้า หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ง. เมื่อบุตรของลุง ป้า น้า หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

๒. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมีได้ ๓๐–๔๐ % ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และบุตรของลุง ป้า น้า หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรคด้วย

ข. ปู่ หรือ ย่า เป็นโรค และตา หรือ ยาย คนใดคนหนึ่งก็เป็นด้วย

๓. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมีได้ ๕๐–๘๐ % ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และพี่หรือน้องคนหนึ่งของบิดาหรือมารดาก็เป็นด้วย

ข. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และญาติผู้ใหญ่ทางอีกฝ่ายหนึ่งก็เป็นด้วย เช่น บิดาเป็นโรค แล้วตาหรือยายก็เป็นด้วย หรือมารดาเป็นโรคแล้วปู่หรือย่าก็เป็นด้วย

ค. พี่น้องคนใดคนหนึ่งของบิดาเป็นโรค และตาหรือยายก็เป็นด้วย หรือพี่น้องคนใดคนหนึ่งของมารดาเป็นโรค และปู่หรือย่าก็เป็นด้วย

๔. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ถึง ๑๐๐ % คือในกรณีที่บิดาและมารดาเป็นโรคเบาหวานทั้งคู่

จากนี้จะเห็นได้ว่า บุตรหลานของผู้ป่วยควรจะได้รับการตรวจเลือดหรือปัสสาวะอย่างน้อยปีละครั้ง

ข้อที่ควรระลึกไว้

๑. หมั่นไปรับการตรวจจากแพทย์บ่อย ๆ

๒. ให้แพทย์ตรวจนัยน์ตาตามกำหนดเวลา

๓. ออกกำลังพอสมควรและสม่ำเสมอ

๔. ควรนอนและพักผ่อนให้มาก แต่อย่าถึงกับปล่อยตัวให้อ้วน

๕. พยายามหลีกเลี่ยงความกดดันทางจิตใจ

๖. มีบัตรแสดงว่าเป็นโรคเบาหวานติดตัวไว้เสมอ

๗. ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องอาหาร การตรวจปัสสาวะและยาที่ใช้

๘. อย่าเปลี่ยนแปลงขนาดอินสุลิน หรือยารับประทานเอง **ผู้ป่วยแต่ละรายอาจต้องการการรักษาไม่เหมือนกัน** อย่าเอาอย่างผู้ป่วยรายอื่นที่ใช้ยาอย่างใดอย่างหนึ่งได้ผล ถ้าแพทย์สั่งการรักษาด้วยยาชนิดใด อย่าได้เปลี่ยนแปลงวิธีการหรือขนาดยาโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์

๙. ควรเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมโรคเบาหวาน หมั่นแสวงหาความรู้ด้วยการอ่านและฟังเกี่ยวกับเรื่องเบาหวานให้มาก

ในที่สุดโปรดระลึกไว้ว่า **ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจะอยู่เป็นสุขสบายเช่นคนที่ดี ๆ ก็ด้วยการร่วมมือระหว่างตัวเองกับแพทย์ผู้ให้การรักษา**

เรื่องที่ ๓

โรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

๑. มะเร็งไม่ใช่โรคที่จำเป็นต้องรักษาโดยด่วนจึงนอนใจเสีย กว่าจะมาถึงมือแพทย์ก็มักสายไปเสียแล้ว

๒. ความผิดปรกติบางอย่าง เช่นเป็นตุ่มเป็นก้อนที่ผิวหนังหรือนม เลือดระดูที่ออกกะปริดกะปรอย เสียงแหบ หรือแผลเรื้อรัง เหล่านี้ ไม่นึกว่าจะเป็นอาการของมะเร็ง จึงมิได้ไปปรึกษาแพทย์

๓. ไม่เข้าใจว่าโรคมะเร็งมีมากมายหลายชนิด

๔. เชื่อว่ามะเร็งอาจรักษาหายได้ด้วยยาสมุนไพร หรือวิธีทางไสยศาสตร์ เป็นเหตุให้หลงไปรักษาผิด เสียทั้งเงินทั้งเวลาและที่น่าเสียดายที่สุดก็คือต้องเสียชีวิตของตนเอง

๕. เชื่อว่าโรคมะเร็งรักษาไม่หาย ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง จึงมีความรู้สึกเสมือนหนึ่งต้องคำพิพากษาประหารชีวิต ทำให้เพิ่มความทุกข์และทรมานจิตใจ

ความเข้าใจที่ถูกต้อง

๑. มะเร็งเป็นโรคที่ต้องการการรักษาอย่างรีบด่วน ถึงแม้จะไม่ด่วนมากอย่างโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างเฉียบพลันที่จำเป็นต้องผ่าตัดทันที ก็ไม่ควรปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปเป็นสัปดาห์ เปรียบเหมือนไฟที่ไหม้ลามเลียหมายเอาชีวิต ควรจะรีบพิชิตเสียแต่ต้นมือ

๒. ความผิดปรกติบางอย่างที่กล่าวข้างต้น อาจเป็นอาการเตือนของโรคมะเร็งหรือโรคอื่นก็ได้ ซึ่งแพทย์เท่านั้นที่จะวินิจฉัยแยกโรคได้ถูกต้อง จึงควรปรึกษาแพทย์

๓. โรคมะเร็งมีมากกว่าร้อยชนิด มีลักษณะและอาการแตกต่างกันออกไป จึงอาจคล้ายคลึงกับโรคอื่นถึงกับทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้ง่าย แม้แต่แพทย์เองก็ต้องอาศัยการตัดชิ้นเนื้อมาตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ จึงจะทราบได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วควรหรือที่จะด่วนวินิจฉัยโรคด้วยตนเอง หรือเชื่อคำกล่าวอ้างของผู้ที่มิใช่แพทย์

๔. ยาที่ใช้รักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันก็มีอยู่มาก แต่ยังไม่ปรากฏว่ามียาขนานใดที่จะรักษาให้หายได้เด็ดขาดสักขนานเดียว ได้มีผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยแร่เรเดียมหรือรังสีไปแล้ว แต่แผลและอาการจากรังสียังเหลืออยู่ ซึ่งจะต้องกินเวลาเป็นเดือนกว่าจะหาย จึงปรากฏเป็นข่าวบ่อย ๆ ว่ามียาดีรักษาโรคมะเร็งได้ โดยอ้างชื่อผู้ป่วยว่าได้รับการรักษามะเร็งจากโรงพยาบาลแล้วไม่หาย บัดนี้ได้รับการรักษาหายด้วยยานั้น ๆ ถึงกับญาติของผู้ป่วยมะเร็งหลายรายพยายามติดตามไปขอยาดังกล่าวมารักษาญาติของตนบ้าง ก็ไม่ปรากฏว่าได้ผลสักรายเดียว ทั้งนี้เพราะรายที่หายนั้นเนื่องจากผลของการรักษาด้วยรังสีมาก่อนนั่นเอง

๕. มะเร็งบางตำแหน่งถ้าได้รับการรักษาเสียแต่ในระยะต้น อาจรักษาให้หายเด็ดขาดได้ถึง ๘๐–๙๐% เช่นมะเร็งของปากมดลูก ของผิวหนัง เต้านม กล่องเสียง ริมฝีปาก และกระพุ้งแก้ม เป็นต้น

มะเร็งคืออะไร ?

มะเร็งเป็นเนื้องอกชนิดร้าย เนื้องอกมีสองชนิด คือ

๑. เนื้องอกชนิดไม่ร้าย

๒. เนื้องอกชนิดร้าย

เนื้องอกชนิดไม่ร้าย เป็นก้อนเนื้องอกที่เติบโตช้า มีขอบเขตหรือเปลือกหุ้มชัดเจน ไม่ลุกลามหรือแพร่กระจายไปที่อื่น ได้แก่ หูด ถุงน้ำของรังไข่ เนื้องอกของตัวมดลูก เนื้องอกของไขมันเป็นต้น

เนื้องอกชนิดร้ายหรือมะเร็ง เป็นก้อนเนื้องอกที่เติบโตเร็ว เกิดขึ้นโดยการแบ่งตัวของเซ็ลล์ออกไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดยั้ง ไม่มีขอบเขตชัดเจน แผ่และลุกลามแทรกเข้าไปในเซ็ลล์ดี ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง เบียดและแพร่กระจายเข้าไปในหลอดเลือด และหลอดน้ำเหลืองไปเจริญเติบโตยังอวัยวะอื่น ๆ ได้ เช่น มะเร็งที่นมหรือปากมดลูกกระจายไปที่กระดูก ปอด ตับ หรือสมองเป็นต้น ไปเบียดทำลายเซ็ลล์และหน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้นทำให้ผู้ป่วยทรุดโทรมและถึงแก่ความตายไปในที่สุด

มะเร็งติดต่อได้หรือไม่ ?

ในสภาวะปรกติ มะเร็งไม่สามารถจะติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งได้ ไม่ว่าจะโดยทางหายใจ ทางปาก หรือทางผิวหนัง ได้มีผู้ทดลองเอาเลือดของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งของเม็ดเลือดขาว ฉีดเข้าไปในหลอดเลือดดำของนักโทษที่อาสาสมัครให้ทำการทดลองก็ไม่ปรากฏว่านักโทษหมู่นั้นเป็นมะเร็งของเม็ดเลือดขาวเลย หรือถ้าจะตัดเอามะเร็งของผิวหนังจากผู้ป่วยไปปลูกที่ผิวหนังคนอื่นก็จะไม่ขึ้น นายแพทย์และพยาบาลที่รักษาผู้ป่วยมาเป็นเวลานานนับเป็นสิบ ๆ ปี ก็ไม่เคยปรากฏว่าติดโรคมะเร็งมาจากผู้ป่วย เพราะฉะนั้นผู้ที่พยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง หรือที่มีผู้ป่วยมะเร็งอยู่ในบ้าน จึงไม่ควรวิตกในเรื่องการติดมะเร็ง

สาเหตุของโรคมะเร็ง

ได้มีการค้นคว้ากันมากเพื่อให้ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็ง พอจะสรุปผลได้ดังนี้

๑. มะเร็งมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดหรือแต่ละกลุ่มอาจจะมีสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นแตกต่างกันไปได้

๒. กรรมพันธุ์ มะเร็งนั้นเกิดขึ้นจากเซ็ลล์ธรรมดา ซึ่งอาจจะตั้งต้นจากเซ็ลล์เพียงเซ็ลล์เดียว สาเหตุที่ทำให้เซ็ลล์นั้นกลายเป็นมะเร็งขึ้นมา เพราะมีความผิดปรกติเกิดขึ้นที่โครโมโซมส์หรือยีนส์ในนิวเคลียส ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการแบ่งตัวของเซ็ลล์

และถ่ายทอดลักษณะของพ่อและแม่ไปยังลูก โฆรโมโซมส์หรือยีนส์ที่พิการนี้จะทำให้เซ็ลล์เกิดแบ่งตัวออกไปเรื่อย ๆ ควบคุมไม่ได้ จึงกลายเป็นมะเร็งขึ้น ในหนูจะเห็นว่ามะเร็งบางชนิดถ่ายทอดไปทางกรรมพันธุ์ได้ เช่นหนูตระกูล C3H เป็นมะเร็งของนมสูง ตระกูล A เป็นมะเร็งของปอด และตระกูล C58 เป็นมะเร็งของเม็ดเลือดขาวสูง ในคนก็ปรากฏว่ามะเร็งของประสาทนัยน์ตาที่เรียกเรตติโนบล้าสโตม่า สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ จากสถิติปรากฏว่าลูกที่เกิดจากแม่ปรกติจะเป็นมะเร็งของนม ๑–๑.๘% ส่วนลูกที่เกิดจากแม่ที่เป็นมะเร็งที่นมจะเป็นมะเร็งของนมได้ ๑–๑๐%

๓. ไวรัส คือเชื้อที่เล็กที่สุดจนไม่สามารถเห็นได้ด้วยกล้องจุลทรรศน์ธรรมดา แต่เห็นได้ด้วยกล้องจุลทรรศน์อีเล็คตรอนสามารถที่จะผ่านเข้าไปในเซ็ลล์ และเจริญเติบโตภายในเซ็ลล์ได้ เช่น เชื้อของหัด คางทูม ฝีดาษ เป็นต้น และได้มีผู้พบว่าไวรัสเป็นสาเหตุของก้อนมะเร็งในไก่ ในกระต่ายป่า ในหนู และในลิง โฆรโมโซมส์ของเซ็ลล์มะเร็งที่เกิดจากไวรัสพวกนี้จะมีรูปร่างพิการและจำนวนมากผิดปรกติ จึงเชื่อกันว่าไวรัสเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้โฆรโมโซมส์พิการ ซึ่งทำให้ไม่สามารถควบคุมการแบ่งตัวของเซ็ลล์ได้ ทำให้เซ็ลล์กลายเป็นมะเร็งไป

หูดของคนก็เกิดจากเชื้อไวรัส ส่วนมะเร็งในคนนั้นในขณะนี้ยังไม่สามารถตรวจหาเชื้อไวรัสได้พบ จึงยังไม่ทราบว่าจะมีบทบาทสำคัญในคนอย่างไร

๔. คาร์ซิโนเจ็นเป็นสารสามารถทำให้เกิดโรคมะเร็งขึ้นได้ อาจเป็นสารเคมี เช่น พวกเบนซ์พัยรีน เมธิลโฆแลนธรีน สารหนู น้ำมันดิน น้ำมันพาราฟฟิ่น สีอะนิลีนที่ใช้ย้อมผ้า หรืออาจเป็นพวกรังสีต่าง ๆ เช่น รังสีอัลตราไวโอเล็ต รังสีเอ็กซ์ และรังสีจากสารราดิโอไอโซโทปส์เป็นต้น เมื่อเซ็ลล์ปรกติถูกสารเคมีหรือรังสีดังกล่าวรบกวนบ่อย ๆ อยู่เป็นเวลานาน ก็จะมีโอกาสเปลี่ยนเป็นเซ็ลล์มะเร็งได้ คาร์ซิโนเจ็นที่ควรกล่าวถึงคือ

สารหนูที่เป็นส่วนผสมของยาบางชนิด ถ้าฉีดหรือกินอยู่เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ผิวหนังตกสะเก็ดดำและหนา บางรายกินเวลาถึง ๑๕–๒๐ ปีจึงกลายเป็นมะเร็งของผิวหนัง ฉะนั้นจึงพึงระวังในการใช้ยาที่เข้าสารหนู

บุหรี่และไอเสีย ปรากฏว่าผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า ๒๐ มวนต่อวันอยู่เป็นเวลานานปี มีโอกาสเป็นมะเร็งของปอดได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบถึงแปดเท่า และผู้ที่อยู่ในเมืองที่มีไอเสียจากรถยนต์ เครื่องยนต์ หรือโรงงานมาก จะมีโอกาสเป็นมะเร็งของปอดบ่อยกว่าผู้ที่อยู่ในชนบทเกือบเท่าตัว ดังในภาพที่แสดงอยู่ในหน้า ๑๒๖

๕. ฮอร์โมน มะเร็งบางชนิดเจริญและเติบโตได้โดยอาศัยฮอร์โมน เช่น มะเร็งของนม ต่อมลูกหมาก และของต่อมธัยรอยด์ เป็นต้น ถ้าให้ขาดฮอร์โมนเสีย จะทำให้มะเร็งนั้นหยุดเจริญหรืออาจยุบหายไปก็ได้ เช่น มะเร็งของนม ถ้าตัดเอารังไข่ออกหรือฉายรังสีให้รังไข่หยุดทำงาน หรือโดยฉีดฮอร์โมนเพศชายเข้าไปลบล้าง จะทำให้เซ็ลล์มะเร็งของนมหยุดเติบโตหรือเล็กลงได้ มะเร็งของต่อมลูกหมากก็รักษาได้โดยฉีดฮอร์โมนเพศหญิง เป็นต้น

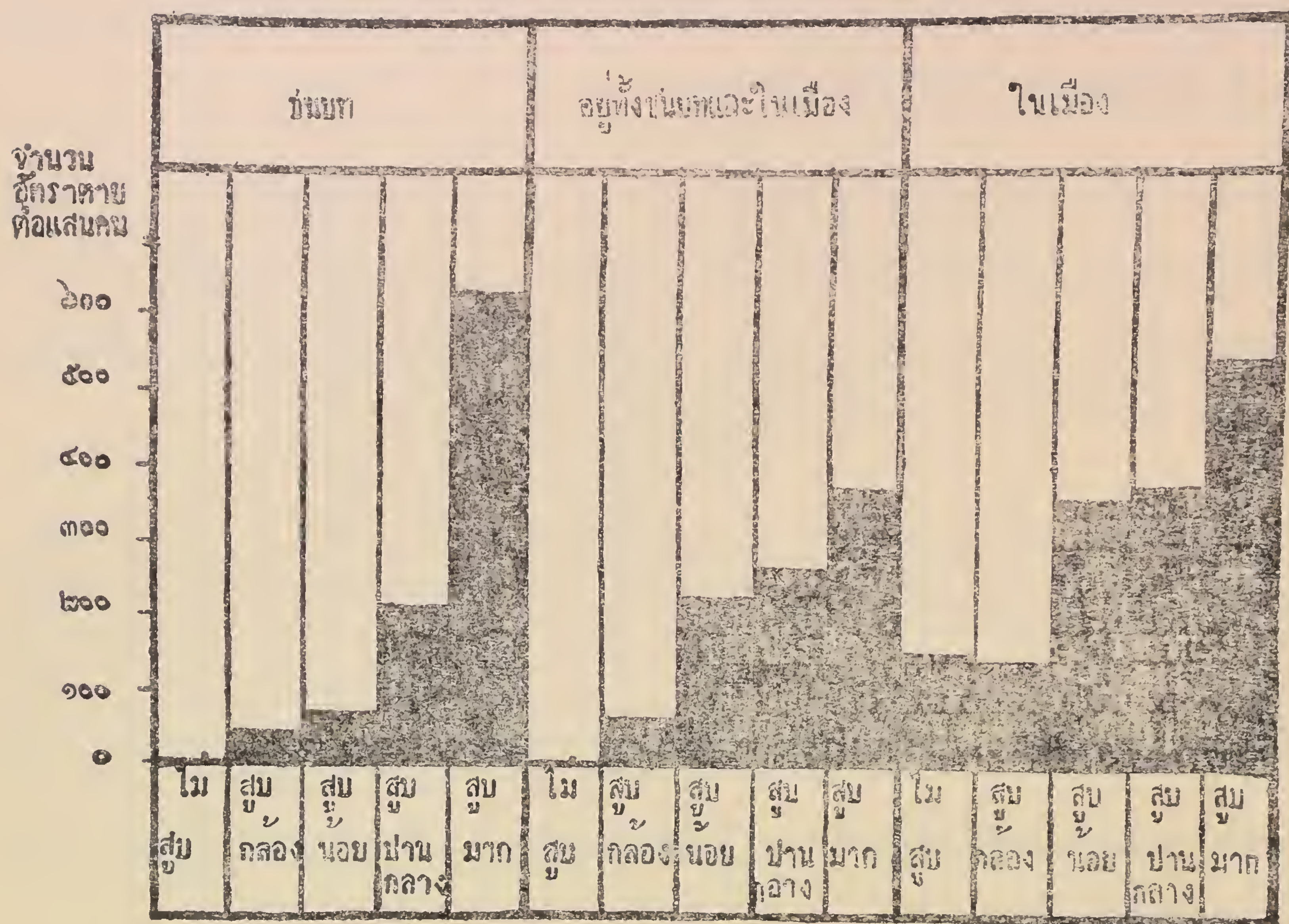
๖. การรบกวนบ่อย ๆ เช่นในรายที่ฟันเกหรือใส่ฟันปลอมที่ไม่เหมาะ คอยกระทบเหงือกหรือกระพุ้งแก้มให้เป็นแผลอยู่เรื่อย ก็อาจทำให้เกิดมะเร็งตรงตำแหน่งนั้นได้ หรือในรายที่เป็นแผลเปื่อยในปาก กระพุ้งแก้ม ปากมดลูก โปลิปส์ในรูจมูกหรือลำไส้ใหญ่เหล่านี้ ก็พบว่ามีหลายรายที่กลายเป็นมะเร็งได้ในภายหลัง

มะเร็งชอบเป็นที่อวัยวะใดบ้าง?

มะเร็งเป็นได้กับอวัยวะทุกแห่งทั่วร่างกาย แต่อาจพบได้มากน้อยผิดกัน ตามสถิติของแผนกพยาธิวิทยาโรงพยาบาลศิริราช ปรากฏว่าตำแหน่งที่พบบ่อย ๆ มีดังต่อไปนี้

โรคมะเร็งที่เป็นกันมากในประเทศไทยเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นมะเร็งที่มีโอกาสรักษาให้หายในระยะแรกเป็นส่วนมาก ทั้งนี้หมายความว่า ถ้าผู้ป่วยสนใจในอาการของมะเร็ง

แสดงอัตราตายของมะเร็งที่ปอด ซึ่งแตกต่างกันตามสถานที่ และตามจำนวนบุหรี่ที่สูบ



"ไม่สูบ" หมายถึงผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ หรือสูบบ้างแต่ไม่เกินอาทิตย์ละ ๑ มวน

"สูบกล้อง" ผู้ที่สูบกล้องเป็นประจำ

"สูบน้อย" ผู้ที่สูบบุหรี่ไม่เกิน ๑๔ มวน

"สูบปานกลาง" ผู้ที่สูบบุหรี่ระหว่าง ๑๔–๓๖ มวนต่อวัน

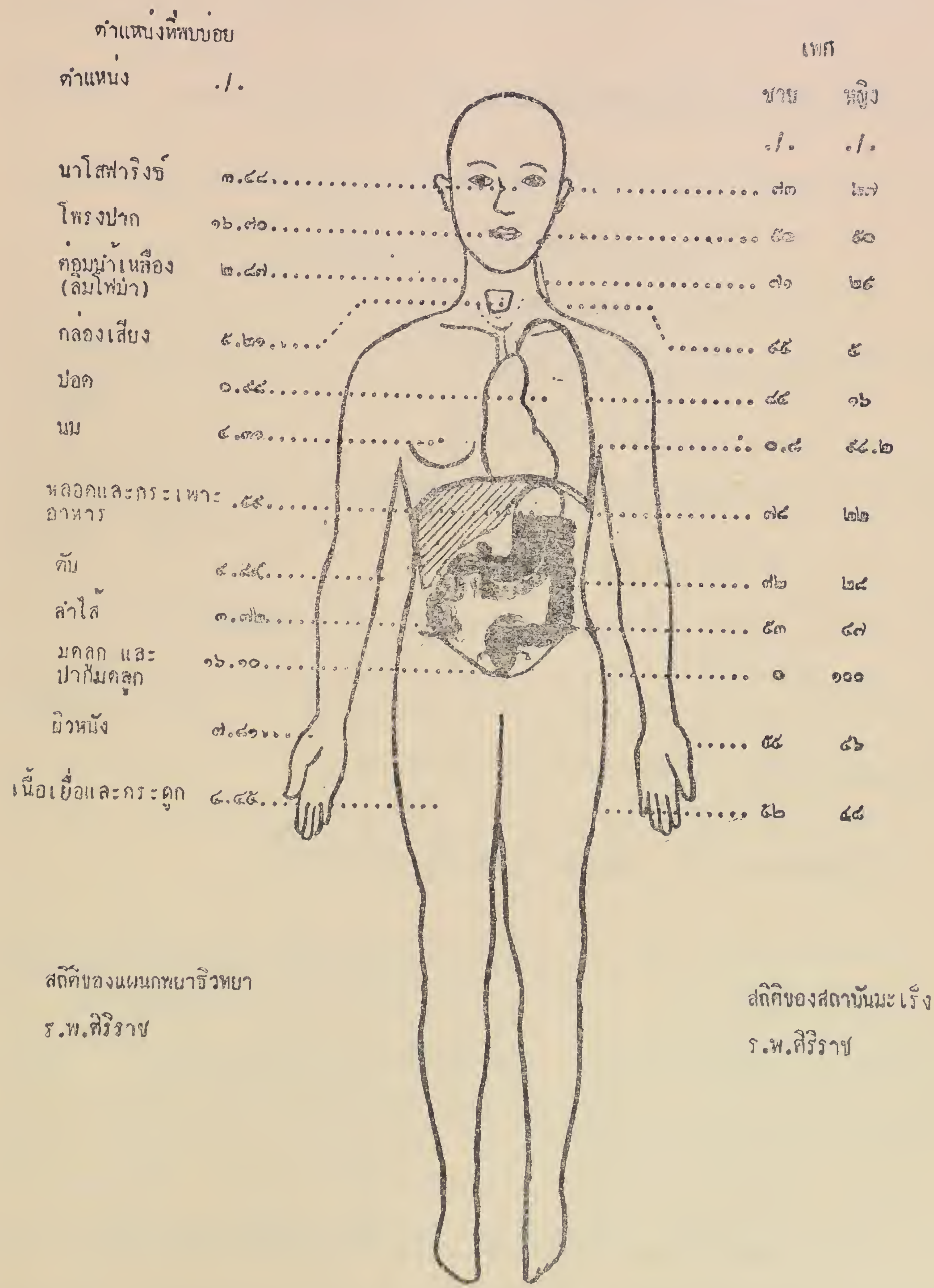
"สูบมาก" ผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า ๓๖ มวน ต่อวัน

"ชนบท" ผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบท ซึ่งมีเขม่าควันในอากาศ ๔.๘–๖.๙ มก. และมีเบนซ์พัยรีน ไม่เกิน ๑๐ ไมโครแกรมต่อ ๖๐๐ คิวบิคเมตร

"ระหว่างชนบทกับในเมือง" ผู้ที่อาศัยอยู่ระหว่างชนบทกับในเมือง ซึ่งมีเขม่าควันในอากาศ ๒๑.๐–๒๗.๐ มก. และเบนซ์พัยรีน ๑.๙–๓.๖ ไมโครแกรม ต่อ ๑๐๐ คิวบิคเมตร

"ในเมือง" ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมือง ซึ่งมีเขม่าควันในอากาศ ๒๙.๖–๓๗.๘ มก. และเบนซ์พัยรีน ๔.๙–๗.๐ ไมโครแกรมต่อ ๑๐๐ คิวบิคเมตร

ภาพแสดงตำแหน่งที่พบมะเร็งบ่อยในเพศชายและเพศหญิง



และรีบมาหาแพทย์เสียแต่ระยะต้นแล้ว ประเทศไทยก็มีโอกาสที่จะลดอัตราตายจากโรคมะเร็งได้ถึง ๕๐%

มะเร็งมีอาการเตือนในระยะต้นอย่างไร ?

อาการนำของมะเร็งในระยะเริ่มเป็น คือ

๑. เป็นตุ่มหรือก้อนที่ผิวหนัง นม หรือที่อื่น ๆ

๒. เลือดระดูที่ออกกะปริดกะปรอย

๓. เป็นแผลเรื้อรัง ไม่รู้จักหาย

๔. หูดหรือไฝที่โตเร็วผิดปรกติ

๕. ท้องอืด อาหารไม่ย่อย กลืนลำบาก

๖. เสียงแหบหรือไอเรื้อรัง

๗. การเปลี่ยนแปลงในการถ่ายอุจจาระที่ผิดปรกตินิสัย

อาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะใช่หรือไม่ใช่อาการของมะเร็งก็ได้ ขออย่าด่วนวินิจฉัยโรคด้วยตนเอง แต่ควรรีบไปหาแพทย์ให้ตรวจเสียโดยด่วน

ควรปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นมะเร็ง ?

เมื่อท่านมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดที่สงสัยว่าอาจจะเป็นมะเร็ง โปรดอย่าได้นิ่งนอนใจหรือเก็บความสงสัยไว้คนเดียว ควรรีบไปหาแพทย์เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง จะได้คลี่คลายความสงสัยให้กระจ่างไป และจะได้รับการรักษาที่เหมาะสมทันที ดีกว่าที่จะปิดบังอาการไว้แล้วหายามารักษาตนเอง เพราะยิ่งทิ้งไว้นาน โอกาสจะรักษาหายก็มีน้อยเข้าทุกที อย่าไปมัวหลงเชื่อคำประกาศโฆษณาของผู้ที่มิใช่แพทย์ หรือผู้ที่แสดงตนว่ามีคุณวุฒิพิเศษหรือมียารักษามะเร็งได้ เพราะล้วนแล้วแต่ไม่เป็นความจริงทั้งสิ้น แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผู้ป่วยจึงมัวหลงเชื่อรักษาตัวอยู่เป็นเวลาหลายเดือน จนแน่ใจว่า

ไม่หายแน่แล้วจึงได้มาโรงพยาบาล อาการของโรคก็กำเริบมากขึ้นเสียแล้ว จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่ต้องเสียชีวิตไปเพราะความเขลาและความไม่รู้

มีวิธีตรวจทางห้องทดลองใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้พบมะเร็งในระยะต้นหรือไม่ ?

การตรวจในห้องทดลองที่ให้ผลมากในเวลานี้ คือ

๑. เอ็กซ์เรย์ปอด เพื่อตรวจหามะเร็งของปอด

เอ็กซ์เรย์ระบบทางเดินอาหาร เพื่อตรวจหามะเร็งของหลอดอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้

๒. การตรวจโดยใช้กล้องขยายหรือกล้องถ่ายรูป สอดเข้าไปตรวจภายในกล่องเสียง หลอดลม และกระเพาะอาหาร

๓. การตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ โดยการตัดชิ้นเนื้อเล็ก ๆ มาตรวจ ถ้าสงสัยว่าเป็นมะเร็งของเม็ดเลือด ก็ต้องเจาะเลือดหรือไขกระดูกมาตรวจ เป็นวิธีที่ให้ผลแน่นอน

๔. การตรวจดูเสมหะ น้ำย่อยจากกระเพาะอาหาร น้ำเมือกจากช่องคลอดหรือปากมดลูก โดยวิธีย้อมสีแล้วตรวจดูเซ็ลล์ด้วยกล้องจุลทรรศน์ เป็นวิธีที่ให้ประโยชน์มากเพราะทำได้สะดวกและสามารถตรวจดูผู้ป่วยจำนวนมาก ๆ ได้

ข้อแนะนำในการป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด

เนื่องจากสาเหตุที่ช่วยทำให้เกิดมะเร็งมีหลายชนิด และบางชนิดก็สามารถป้องกันได้ ฉะนั้นถ้าปฏิบัติตามก็จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งได้แน่นอน มีหลักปฏิบัติสั้น ๆ ดังต่อไปนี้

๑. รักษาอนามัยของฟันและปากให้ถูกต้อง ถ้ามีฟันผุ ฟันเก หรือแผลในปาก ควรรีบหาแพทย์ให้ทำการรักษาเสีย นายแพทย์อีเบลได้กล่าวว่า เมื่อก่อนนี้มะเร็งในโพรงปาก

ในประเทศอังกฤษมีมาก แต่เดี๋ยวนี้ลดน้อยลงจนหาดูได้ยาก เพราะเหตุว่าวิชาทันตกรรมเจริญขึ้น และประชาชนรู้จักรักษาอนามัยของปากดีขึ้น

๒. ควรรักษาอนามัยอวัยวะเพศให้สะอาด โดยเฉพาะเพศชายที่หนังหุ้มปลายร่นเข้าไม่ได้ ควรให้แพทย์ตัดหนังออกเสีย เพราะปรากฏว่าผู้ป่วยไทยที่เป็นมะเร็งที่องคชาติเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์มีหนังที่หุ้มปลายร่นเข้าไม่ได้ ในพวกชนชาติยิวที่มีธรรมเนียมขลิบหนังที่อวัยวะเพศออกตั้งแต่เด็กอายุได้ ๘ วัน เกือบจะไม่พบมะเร็งขององคชาติเลย มะเร็งที่ปากมดลูกของหญิงยิวก็พบน้อยมาก ส่วนของหญิงไทยเราปรากฏว่า มีมากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งโพรงปากเล็กน้อยเท่านั้น

๓. อย่าซื้อยาโรคผิวหนังกินเองโดยแพทย์ไม่ได้สั่ง เพราะยารักษาโรคผิวหนังบางชนิดมีส่วนผสมของสารหนูปนอยู่ด้วย

๔. ควรเลิกสูบบุหรี่ หรือสูบให้น้อยลง

๕. ควรรักษาสุขภาพและอนามัยให้สมบูรณ์

๖. ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๓๔ ปีขึ้นไป ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง สำหรับผู้หญิงควรหัดตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การรักษาโรคมะเร็งในสมัยปัจจุบัน

ในปัจจุบันนี้มีมะเร็งหลายชนิดที่แพทย์สามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่นมะเร็งของผิวหนัง ปากมดลูก นม ริมฝีปาก ในโพรงปาก กล่องเสียง นาโซฟาริงซ์ และกระเพาะปัสสาวะเป็นต้น ถ้าผู้ป่วยมาหาแพทย์เสียแต่ในระยะแรก เพราะฉะนั้นหลักของการรักษามะเร็งจึงมีความสำคัญอยู่ที่

๑. การวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องในระยะที่เริ่มเป็น

๒. ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

วิธีการรักษา

๑. โดยการผ่าตัด

๒. โดยการฉายรังสีเอ็กซ์ โคบอลท์ ราเดียม หรือสารกัมมันตภาพรังสีอย่างอื่น

๓. โดยทางยา

ในการรักษาจริง ๆ แพทย์จะต้องวางแผนการรักษาผู้ป่วยเป็นราย ๆ ไปว่าจะให้การรักษาโดยวิธีใดจึงจะเหมาะที่สุด ดังนั้นตามโรงพยาบาลใหญ่ ๆ จึงจัดให้มี "คลีนิคโรคมะเร็ง" เพื่อผู้ป่วยจะได้พบผู้ชำนาญซึ่งประกอบด้วยศัลยแพทย์ พยาธิแพทย์ รังสีแพทย์ แพทย์ทางจักษุ โสต ศอ นาสิก และแพทย์ทางนรีเวชวิทยา ทั้งนี้เพื่อแพทย์จะได้ประชุมปรึกษาหารือกันวางแผนการรักษาแต่ละรายโดยเหมาะสม เพราะบางรายอาจจะต้องรักษาโดยการผ่าตัดก่อนแล้วฉายรังสีตาม หรือควรฉายรังสีก่อนแล้วจึงผ่าตัด บางรายก็ต้องรักษาทางยาร่วมกับการรักษาทางผ่าตัดหรือรังสีด้วยเป็นต้น

ยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด

ในปัจจุบันนี้ได้มีการค้นพบยาหลายชนิดที่ได้ผ่านการทดลอง ในเซ็ลล์ของมะเร็งที่เลี้ยงในไข่หรือในหลอดแก้ว การทดลองในสัตว์ การศึกษาทางชีวเคมี และพิษของยาโดยละเอียดถี่ถ้วน ตลอดจนได้ผ่านการทดสอบในคนแล้ว ว่ามีคุณสมบัติที่จะทำลายเซ็ลล์ของมะเร็งได้จริงจึงจะนำมาใช้รักษาผู้ป่วยได้ ยาบางอย่างก็มีอันตรายโดยมีอำนาจทำลายเซ็ลล์ของไขกระดูกด้วย ยาจำพวกนี้มีประโยชน์เฉพาะมะเร็งบางชนิดเท่านั้น เป็นการช่วยให้โรคบรรเทาลง และบางชนิดก็ช่วยสนับสนุนผลของการรักษาทางรังสี หรือผ่าตัดให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการใช้ยาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้แพทย์สั่ง และอยู่ในความดูแลของแพทย์โดยใกล้ชิด ขออย่าได้ไปซื้อใช้เองเป็นอันขาด

เรื่องที่ ๔

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก

ประวัติ

เชื้อไวรัสที่เป็นต้นเหตุของไข้เลือดออกในบ้านเรานั้นในวงการแพทย์รู้จักกันมานานแล้ว โดยเชื้อนี้ทำให้เกิดไข้เดงกี่นั่นเอง ตามประวัติปรากฏว่าได้มีการระบาดเกิดขึ้นในประเทศต่าง ๆ อยู่เสมอ แต่ที่ระบาดมากคือในปี ๒๔๗๐–๗๑ ชาวเมืองแห่งกรุงเอเธนส์เมืองหลวงของประเทศกรีซได้ล้มป่วยถึงหนึ่งล้านคน แต่ความรุนแรงของโรคไม่มาก มีเพียงอาการไข้และปวดเจ็บตามข้ออยู่ประมาณ ๓–๕ วันแล้วก็หายไป อัตราตายต่ำ ใน พ.ศ. ๒๔๙๗ ได้มีการระบาดที่กรุงมะนิลาเมืองหลวงของประเทศฟิลลิปปินส์ และต่อมาก็ได้มีการระบาดซ้ำอีกครั้งหนึ่งใน พ.ศ. ๒๔๙๙ ในคราวนี้ศาสตราจารย์นายแพทย์แฮมมอนแห่งมหาวิทยาลัยพิตส์เบอร์กสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยพบว่าโรคไข้เลือดออกที่ระบาดนี้เกิดจากเชื้อเดงกี่ไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะแพร่เชื้อ จึงได้นำเรื่องรายงานในที่ประชุมวิทยาศาสตร์ภาคพื้นแปซิฟิค ซึ่งได้จัดให้มีขึ้นที่กรุงเทพ ฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ ต่อมาปรากฏว่าโรคนี้ได้ระบาดในประเทศต่าง ๆ แห่งภูมิภาคเอเซียอาคเณย์ คือ ประเทศไทยใน พ.ศ. ๒๕๐๑ มาเลเซียและเวียดนามใน พ.ศ. ๒๕๐๒ เขมร พ.ศ. ๒๕๐๔ ลาว พ.ศ. ๒๕๐๕ อินเดีย พ.ศ. ๒๕๐๖ และพม่าใน พ.ศ. ๒๕๐๗

การระบาดในประเทศไทย

โรคไข้เลือดออกได้เป็นที่สนใจของกุมารแพทย์ในประเทศไทยมานานกว่า ๑๕ ปีแล้ว โดยที่โรคนี้มักเป็นกับเด็ก ๆ และมีอัตราตายสูง ถึงแม้ว่าในระยะต้น ๆ จะมีจำนวนผู้ป่วยแต่ละปีไม่มากนักก็ตาม จากสถิติผู้ป่วยที่ได้รับไว้รักษาในแผนกกุมารเวชศาสตร์ของโรงพยาบาลต่าง ๆ ในพระนครเข้าใจว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคไข้เลือดออกแล้วตั้งแต่ปี ๒๔๙๔ แต่ในระยะแรกๆ นี้เข้าใจกันเสียว่าเป็นโรคไข้หวัดที่มีอาการแทรกซ้อน จนกระทั่งปี ๒๔๙๗

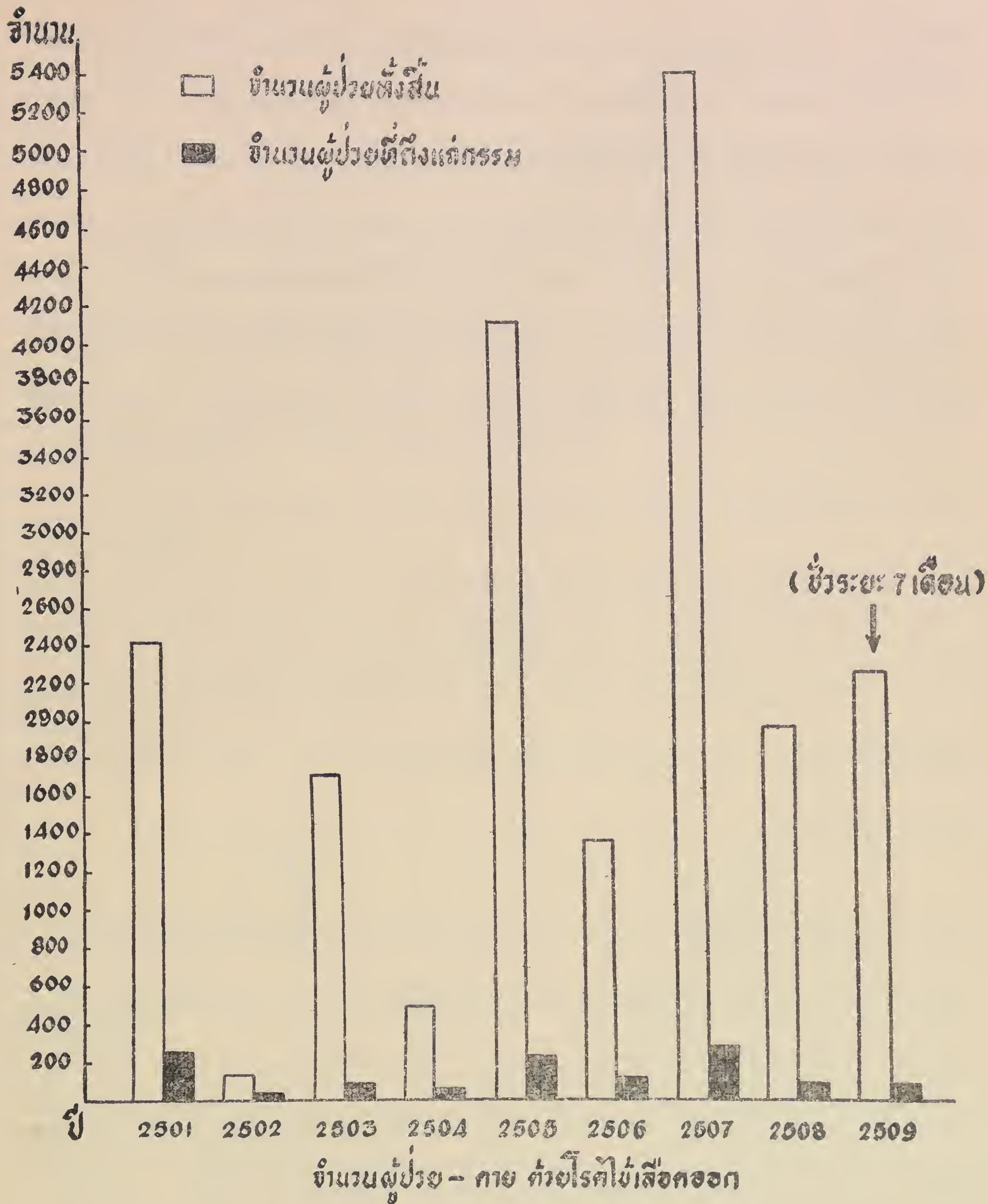
จึงได้ทราบแน่นอนว่าเป็นอีกโรคหนึ่งต่างหาก โรคนี้ได้มีอยู่ประปรายตลอดปี จนกระทั่งในปี ๒๕๐๑ จึงได้มีการระบาดเป็นครั้งแรกในจังหวัดพระนคร ธนบุรี และตามจังหวัดใกล้เคียง โดยมีผู้ป่วยที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลต่าง ๆ ถึง ๒,๔๑๘ ราย หลังจากนั้นเป็นต้นมาโรคนี้ก็พบทุกปี โดยมีการระบาดใหญ่สลับปีเว้นปี คือตรงกับปีที่เป็นเลขคี่เช่นในปีนี้เป็นต้น และจำนวนผู้ป่วยก็ค่อยเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ กับทั้งได้แพร่ไปยังจังหวัดต่าง ๆ เกือบทั่วประเทศ ดังปรากฏตามรายงานของกรมอนามัยว่า โรคนี้ได้เกิดขึ้นแล้วในจังหวัดต่าง ๆ รวม ๔๗ จังหวัด จึงเป็นโรคที่ประชาชนสนใจกันมากเพราะมีอัตราตายสูง

ผลจากการระบาดในปี ๒๕๐๑ ทำให้ไดมีการศึกษาเรื่องโรคนี้อย่างละเอียดถึงต้นเหตุ การติดต่อ และวิธีการรักษา โดยได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่จากรัฐบาล พร้อมด้วยความร่วมมือของกระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ ตลอดจนสถาบันการแพทย์ของต่างประเทศทำให้ทราบว่าโรคนี้มีเชื้อไวรัสเป็นต้นเหตุ ยุงลายเป็นพาหะนำเชื้อมาสู่คน และได้ปรับปรุงวิธีการรักษาให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น จนสามารถทำให้ลดอัตราตายลงจากร้อยละ ๙.๙ เหลือเพียง ๒.๘ ในปี พ.ศ. ๒๕๐๘

โรคนี้มักจะมีการระบาดในฤดูฝนซึ่งเป็นฤดูที่มียุงลายชุกชุม ในจังหวัดพระนครปรากฏว่าโรคนี้จะมีมากขึ้นตั้งแต่เดือนพฤษภาคมและจะเริ่มลดลงในเดือนตุลาคมทุก ๆ ปี ในการระบาดปีแรก ๆ นั้นปรากฏว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่คือประมาณร้อยละ ๙๘ มีอายุต่ำกว่า ๑๓ ปี แต่ต่อมาในปีหลัง ๆ ปรากฏว่าพบผู้ป่วยในกลุ่มอายุสูงกว่าเดิมมากขึ้น สำหรับเรื่องเพศหรือเชื้อชาตินั้นไม่มีความสำคัญ แต่มีข้อน่าสังเกตว่า ผู้ป่วยที่เป็นชาวยุโรปหรืออเมริกันมักจะไม่ปรากฏอาการเลือดออก

ต้นเหตุของโรค

การที่จะเกิดเป็นโรคไข้เลือดออกขึ้นได้ จำเป็นจะต้องประกอบด้วยสาเหตุ ๒ ประการ คือ เชื้อที่ทำให้เกิดโรค และพาหะของโรค



จำนวนผู้ป่วย – ตาย ด้วยโรคไข้เลือดออก

เชื้อที่ทำให้เกิดไข้เลือดออกได้เป็นเชื้อไวรัส ๒ ชนิด คือ เดงกี่ไวรัสและชิกุนกุนย่าไวรัส ส่วนพาหะของโรคนั้นได้แก่ยุงลายที่มีชื่อว่า "เออีดีส อียิปไต" คือเมื่อมันกัดผู้ป่วยก็จะดูดเอาเลือดซึ่งมีเชื้อไวรัสเข้าไป และเมื่อไปกัดผู้อื่นก็จะถ่ายเชื้อให้ทำให้ผู้เคราะห์ร้ายนั้นเกิด

เป็นโรคขึ้น ส่วนการติดต่อกันโดยทางอื่นยังไม่ปรากฏ ยุงชนิดนี้มีแหล่งกำเนิดเดิมในทวีปแอฟริกา ต่อมาจึงได้แพร่กระจายไปยังทวีปต่าง ๆ โดยติดไปกับพาหนะที่ใช้ในการคมนาคม สำหรับประเทศไทยไม่มีหลักฐานแน่นอนว่ามียุงลายตั้งแต่เมื่อใด แต่มีรายงานเกี่ยวกับยุงลายปรากฏเป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ แล้ว เข้าใจว่าในระยะแรกยุงลายคงจะมีอยู่ตามเมืองใหญ่ ๆ เท่านั้น แต่ในปัจจุบันนี้ปรากฏว่ามียุงลายอยู่ทั่วไป อาจจะยกเว้นเป็นบางแห่งที่การคมนาคมยังไปถึงไม่สะดวกหรือตามที่ดอนที่ไม่ใคร่มีน้ำขัง ยุงลายนี้มีขนาดค่อนข้างเล็ก พื้นตัวสีดำ มีทางขาวที่หลัง ลำตัว และที่ขา ฉะนั้น เมื่อมองดูจึงเห็นเป็นลายขาวสลับดำ หรืออาจสังเกตได้ง่าย ๆ คือ ถ้าเอายุงชนิดนี้วางบนกระดาษขาวจะเห็นตัวยุงเป็นสีดำ แต่ถ้าวางบนกระดาษดำจะเห็นตัวยุงเป็นสีขาว ยุงลายนี้มีชีวนิสัยชอบวางไข่ในน้ำสะอาดที่ขังอยู่ในภาชนะ เช่น ในโอ่ง น้ำกิน น้ำใช้ แจกัน น้ำหล่อขาตู้กับข้าว หรือน้ำที่ขังอยู่ตาม กะลา กระป๋อง หรือในรางน้ำฝน เป็นต้น มันชอบหากินในเวลากลางวัน และยุงลายตัวเมียเท่านั้นที่กัดคนหรือสัตว์แล้วดูดเลือดเป็นอาหาร ด้วยเหตุนี้ยุงลายจึงมักหากินอยู่ภายในบ้าน ชอบเกาะพักในที่มืด ๆ และค่อนข้างชื้น

ยุงลายมีวงจรชีวิตแบ่งได้เป็น ๓ ระยะ คือ ไข่ ลูกน้ำและยุง ยุงลายตัวเมียเมื่อได้รับการผสมพันธุ์แล้ว มีความจำเป็นต้องหาเลือดคนหรือสัตว์เป็นอาหาร มิฉะนั้นรังไข่ของยุงจะไม่เจริญ เมื่อได้รับเลือดเป็นอาหารแล้วจึงจะสามารถวางไข่ได้ประมาณชุดละ ๑๐๐ ฟอง ต่อจากนี้ก็จำต้องได้รับเลือดเป็นอาหารอีก เพื่อรังไข่จะได้เจริญและสามารถวางไข่ชุดต่อไปได้ ยุงลายแต่ละตัวมีโอกาสวางไข่ได้หลายชุด ขึ้นอยู่กับอายุของมัน ความยืนยาวของชีวิตยุงลายนี้แตกต่างกันมาก คือในห้องทดลองอาจจะอยู่ได้ถึงปี แต่ที่อยู่ตามธรรมชาติย่อมสุดแล้วแต่อุณหภูมิ อาหาร ความชื้น และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ จากรายงานปรากฏว่า ยุงลายมีชีวิตตามธรรมชาติอยู่ได้ประมาณ ๑๕ วัน

ไข่ของยุงลายมีขนาดเล็ก แต่ก็พอมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ลอยอยู่บนผิวน้ำหรือติดอยู่ตามข้างภาชนะ ไข่ของยุงลายนี้มีความคงทนต่อความแห้งได้ดีมาก ได้เคยมีผู้ทดลองทิ้งไข่ไว้ในที่แห้งนาน ๑ เดือน พบว่าไข่ยังแตกเป็นลูกน้ำได้ถึง ๔๖.๕% และถ้าทิ้งไว้นาน ๔ เดือนจะแตกเป็นลูกน้ำได้ ๑.๖% เรื่องนี้มีความสำคัญในการกำจัดยุงลายมาก เพราะแม้ว่าเราเทน้ำออกจากภาชนะที่มีไข่ของยุงลายจนแห้งแล้วก็ตาม ถ้านำภาชนะนั้นไปใส่น้ำใหม่อีกไข่ก็จะเจริญและแตกเป็นลูกน้ำได้ โดยปรกติไข่เมื่อออกจากตัวยุงแล้วประมาณ ๑-๓ วันจะกลายเป็นลูกน้ำ และเป็นลูกน้ำอยู่ประมาณ ๙-๑๐ วันก็จะกลายเป็นตัวยุงโดยจะต้องผ่านการลอกคราบ ๔ ครั้งด้วยกัน

อาการของโรค

ไข้เลือดออกเป็นได้แก่เด็กทุกอายุ ตามสถิติของบ้านเราปรากฏว่าเด็กที่มีอายุต่ำสุดคือ ๒ เดือน ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยด้วยโรคนี้มีอายุระหว่าง ๓-๗ ปี อาการของโรคพอแบ่งออกได้เป็น ๓ ระยะ คือ

๑. ระยะไข้

๒. ระยะไข้ลด

๓. ระยะพักฟื้น

ระยะไข้

มักจะเริ่มด้วยไข้สูงประมาณ ๔๐-๔๑° ซ. ทันทีร่วมด้วยอาการหน้าตาแดง ซึม อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และอาเจียน อาจมีเลือดกำเดาไหลหรืออาการชักด้วยก็ได้ ไข้มักจะลอยอยู่สูงอยู่ตลอดเวลาประมาณ ๓-๗ วัน ภายหลังที่มีไข้อยู่ ๑-๒ วันอาจจะเห็นผื่นแดง ๆ ขึ้นที่หน้าหรือตามตัวคล้ายผื่นของหัดหรือไข้อีดำอีแดง บางรายจะเห็นเป็นจุดเลือดออกเล็ก ๆ ตามแขนและขาคล้ายจุดยุงกัด แต่ถ้าเอามือกดรัดบริเวณนั้นจุดแดงนี้จะไม่หายไป บางรายอาจเห็นเป็นรอยพรายย้ำคือจ้ำเขียวตามผิวหนัง ต่อมาก็จะเข้าระยะที่สอง

ระยะไข้ลด

เมื่อเข้าระยะนี้ความร้อนของร่างกายจะลดลงสู่ระดับปกติอย่างรวดเร็ว และผ่านเข้าระยะพักฟื้นโดยปลอดภัย แต่มีผู้ป่วยประมาณ ๒๕–๓๐% ที่มีอาการรุนแรง โดยมีอาการของช็อค หรืออาการที่แสดงว่าระบบการไหลเวียนล้มเหลวเนื่องจากหัวใจวาย หรือเลือดออกมาก ซึ่งในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีอาการทั่วไปรุนแรงขึ้น มีอาการกระสับกระส่าย อ่อนเพลีย เหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเบาเร็วและในที่สุดถึงกับคลำไม่ได้ แรงดันเลือดลดลงจนวัดไม่ได้ ส่วนใหญ่พบในราววันที่ ๕–๖ ของโรค ระยะนี้จะกินเวลาประมาณ ๑–๓ วัน ถ้าให้การรักษาพยาบาลไม่ทันท่วงทีก็จะทำให้เสียชีวิตได้ แต่ถ้าพ้นระยะนี้แล้วก็มักจะปลอดภัย ผู้ป่วยจะอาเจียนออกมาสีดำคล้ายกาแฟ หรือถ่ายอุจจาระออกมาเป็นสีดำคล้ายกับน้ำมันดิน แสดงว่าเป็นเลือดเก่าหรือเลือดที่ค่อย ๆ ซึมออกมา แต่ก็มีบางรายที่เลือดออกมาก จนถ่ายออกมาเป็นลิ่มเลือดหรือเลือดสด ๆ ได้

ระยะพักฟื้น

ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการรุนแรง ก็จะกลับคืนสู่สภาพปรกติได้อย่างรวดเร็ว คือจะกลับร่าเริงแจ่มใสรับประทานอาหารได้เป็นปกติใน ๑–๒ วัน แต่ในรายที่มีอาการรุนแรงก็ย่อมต้องการเวลาพักฟื้นนานกว่านี้

นอกจากในเด็กแล้ว โรคนี้ก็อาจเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ได้แต่เป็นส่วนน้อย อย่างไรก็ดีอาการมักไม่รุนแรงเท่าในเด็ก

ข้อควรรู้

ขณะนี้ยังไม่มียารักษาโรคนี้โดยเฉพาะ การรักษาจึงเป็นไปในลักษณะรักษาตามอาการเพื่อแก้ความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีในร่างกายผู้ป่วยเท่านั้น เนื่องด้วยความรุนแรงของโรคอาจมีได้มากในบางรายดังกล่าวแล้ว ผู้ป่วยจึงควรอยู่ในความดูแลของ

แพทย์โดยใกล้ชิด เพื่อการสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของโรคและแก้ไขอาการช็อคและการเสียเลือดให้ได้ทันท่วงที

ข้อพึงปฏิบัติ

โดยที่ไข้เลือดออกเป็นโรคที่ร้ายแรง อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย และมักเป็นในเด็ก ข้อพึงปฏิบัติแบ่งออกได้เป็น ๒ ระยะ คือ

๑. การป้องกันโรคล่วงหน้า

ก. ป้องกันตนเองและคนในครอบครัวให้พ้นจากการติดโรค ในปัจจุบันโรคนี้ยังไม่มียาหรือวัคซีนที่จะใช้กินหรือฉีดป้องกัน และเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า โรคนี้จะติดต่อมายังคนได้ก็โดยที่มียุงลายเป็นพาหะนำเชื้อโรคมาเท่านั้น ฉะนั้น การป้องกันที่ได้ผลแน่นอนที่สุดก็คือระมัดระวังอย่าให้ยุงลายกัด โดยเฉพาะเด็กที่นอนกลางวันก็จำเป็นต้องให้นอนในมุ้ง เพราะยุงลายชอบออกหากินในเวลากลางวัน

ข. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจตราภาชนะที่อาจขังน้ำไว้ได้ภายในบ้าน เพื่อกันมิให้ยุงลายไปไข่ เช่นปิดโอ่งและภาชนะที่ใส่น้ำไว้ใช้ให้มิดชิด ทำลายกระป๋อง กะลา ไหแตก ฯลฯ ที่อาจขังน้ำได้เสียให้หมด ใส่น้ำมัน ยาฆ่าแมลง หรือเกลือในน้ำหล่อขาตู้อาหาร เป็นต้น

๒. การปฏิบัติเมื่อเด็กเป็นไข้

อาการเริ่มต้นของไข้เลือดออกคือไข้สูงทันทีทันใด คล้ายกับอาการของไข้หวัดหรือโรคติดเชื้ออื่น ๆ จึงเป็นการยากที่จะบอกได้ว่าเป็นโรคนี้ ฉะนั้นเมื่อเด็กมีอาการไข้สูงทันที ซึมอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือมีไข้สูงอยู่นานกว่า ๒ วัน ควรจะรีบพาไปหาแพทย์ ถ้าเด็กตัวร้อนจัดควรใช้น้ำลูบตัว โดยเริ่มด้วยน้ำอุ่นก่อน แล้วต่อไปจึงค่อยใช้น้ำเย็นลูบเช็ดให้

ทั่วตัว และควรทำในที่ ๆ ไม่มีลมโกรก การปฏิบัติดังนี้จะทำให้ไข้ลดลง และเด็กจะรู้สึกสบายขึ้น

การวินิจฉัยโรค

นอกจากการวินิจฉัยตามอาการดังที่ได้กล่าวถึงแล้ว การช่วยวินิจฉัยโรคนี้ทางห้องทดลองก็คือ

๑. การแยกเชื้อไวรัสจากเลือดผู้ป่วยในระยะแรกเริ่ม และทำการพิสูจน์เชื้อที่แยกได้

๒. การตรวจน้ำเหลืองของผู้ป่วยในระยะแรกเริ่มและระยะพื้นไข้ เพื่อดูว่ามีแอนติบอดีต่อไวรัสที่เป็นต้นเหตุของไข้เลือดออกเพียงใด จึงจะสามารถให้การวินิจฉัยตัดสินโรคได้โดยถูกต้อง

การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โดยที่ปีนี้ตรงกับปีที่คาดหมายไว้ว่าจะมีการระบาด ทางการจึงได้พยายามแนะนำและให้การศึกษาแก่ประชาชนเพื่อรู้จักการป้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างฤดูฝนนี้ ซึ่งแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ก็ได้ช่วยสนับสนุน โดยเชิญชวนให้เด็กนักเรียนชั้นประถมและมัธยมตามโรงเรียนต่าง ๆ ในพระนครและธนบุรี เขียนภาพประกวดชิงรางวัลเรื่อง "การป้องกันโรคไข้เลือดออก" ในวันมหิดล เพื่อเป็นการเผยแพร่สุขศึกษา ยังผลให้เด็ก ๆ สนใจและส่งภาพเข้าประกวดจำนวนมาก

เมื่อมีโรคนี้เกิดขึ้น แพทย์ผู้ทำการรักษาก็จะแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ คือถ้าผู้ป่วยอยู่ในเขตเทศบาลของจังหวัดพระนครและธนบุรี ก็เป็นหน้าที่ของเทศบาลนครกรุงเทพ ฯ และถ้าผู้ป่วยอยู่นอกเขตเทศบาล ก็เป็นหน้าที่ของกรมอนามัยดำเนินการควบคุมโดยการกำจัดตัวยุงลายด้วยการพ่นหมอกควันดี ดี ที ที่บ้านผู้ป่วยและตามบริเวณใกล้เคียงในรัศมี ๓๐–๓๕ เมตร การพ่นแบบนี้ดีดีทีจะเป็นอนุภาคเล็ก ๆ ลอยอยู่ในอากาศได้นาน

เพื่อให้มีโอกาสทำลายยุงในถิ่นนั้นให้หมดสิ้น จะได้ไม่ถ่ายเชื้อให้ผู้อื่นต่อไป การพ่นหมอกควันนี้จะไม่ทำให้ฝาและเครื่องประดับบ้านเสียหายแต่อย่างใด นอกจากนี้ก็ได้มีการแนะนำและขอร้องให้ประชาชนร่วมมือกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงด้วย ซึ่งไม่เพียงแต่ป้องกันโรคไข้เลือดออกเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันโรคมาเลเรียและโรคสมองอักเสบ ซึ่งเริ่มจะมีขึ้นประปรายในบ้านเราแล้ว และที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดก็คือ จะได้พ้นความรำคาญเรื่องถูกยุงกัดเสียที ชาวต่างประเทศที่เข้ามาทัศนาจรในเมืองไทยขณะนี้กล่าวว่าเมืองไทยนี้อะไร ๆ ก็ดีพร้อม เสียแต่ว่ายุงชุมชะมัดเลย

ข้อควรจำ

๑. ช่วยกันทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

๒. ระวังอย่าให้ยุงกัด

๓. ถ้าเด็กมีไข้สูงหรือไข้ลอยอยู่ ๒–๓ วัน อย่ามัวรักษาเอง ควรรีบพาไปหาแพทย์

๔. ควรให้สุขศึกษาแก่เด็กและประชาชนให้ทราบถึงเรื่องโรคไข้เลือดออกนี้ เพื่อจะได้รู้วิธีระมัดระวังตัว และรู้ถึงวิธีที่จะร่วมมือกับทางการ

ถ้าพวกเราทุกคน–ทุกครัวเรือนมีความพร้อมเพรียงช่วยกันกำจัดยุง และลูกน้ำอย่างจริงจังแล้วไซร้ ก็หวังได้ว่า แม้ยุงจะไม่สูญพันธุ์ แต่ก็คงจะลดน้อยลงไป และเมืองไทยเราคงจะเป็นสุขกว่าในปัจจุบันนี้เป็นอันมาก

เรื่องที่ ๕

อาหารและโภชนาการ

อาหารและโภชนาการ

อาหารคืออะไร ?

อาหารคือสิ่งที่บริโภคได้ และมีประโยชน์แก่ร่างกาย

ประโยชน์ของอาหาร

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ

๒. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่น

๓. ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค บำรุงสุขภาพ ช่วยให้อายุยืนยาว ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดวงตาแจ่มใส ฟันดีแข็งแรง ผมดกดำ และไม่แก่ก่อนวัย

๔. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพปรกติ

นี่เป็นหลักการใหญ่ ๆ ส่วนผลพลอยได้อย่างอื่นนั้นก็ยังมีอีกมาก อาทิเช่น ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงาน ทำให้ปัญญาดี ซึ่งจะช่วยให้เด็กนักเรียนสอบตกน้อยลง ทำให้นักกีฬามีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำให้อารมณ์ดีไม่เกิดโมโหหิว ฯลฯ พระบรมศาสดาได้ทรงทดลองมาก่อนแล้ว ทรงพบว่าการอดอาหารจะไม่สามารถทำให้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ ครั้นได้เสวยเป็นปรกติแล้วจึงได้ทรงตรัสรู้ พระองค์จึงได้ทรงสอนว่าอาหารเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในสี่อย่างที่จำเป็นสำหรับการครองชีพของมนุษย์

โภชนาการคืออะไร ?

โภชนาการเป็นวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพของร่างกาย

อาจมีผู้สงสัยว่า มนุษย์รู้จักกินมาตั้งแต่เกิด และกินกันมาตั้งแต่เมื่อมีมนุษย์อยู่ในโลกแล้ว ทำไมจะต้องมาเรียนวิชาโภชนาการด้วย ก็อาจกล่าวได้ว่า การกินโดยไม่มีความรู้

ย่อมเป็นเหตุให้ป่วยไข้และสุขภาพทรุดโทรมได้โดยง่าย เนื่องจากการขาดสารอาหารที่สำคัญบางอย่าง หรืออาจกล่าวได้ว่าคนเราจะเป็นโรคขาดอาหารได้ทั้ง ๆ ที่มีอาหารอยู่เต็มกระเพาะ เพราะไม่รู้จักกิน สถิติแสดงว่าในระยะ ๕๐ ปีมานี้ ความรู้ในเรื่องโภชนาการได้ช่วยให้คนอายุยืนยาวเพิ่มจาก ๔๕ ปี เป็น ๗๐ ปี ช่วยให้สูงขึ้น ๕ เซ็นติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ๕ กิโลกรัม ส่วนประเทศที่ด้อยพัฒนา ยังเป็นโรคขาดอาหารกันมาก อายุเฉลี่ยของคนจะอยู่ระหว่าง ๓๓–๕๐ ปีเท่านั้น เนื่องจากอตราตายของทารกและเด็กสูงและสุขภาพก็ไม่ดี

สารอาหารคืออะไร ?

ในทางโภชนาการ เราแบ่งอาหารออกได้เป็น ๖ พวก ตามส่วนประกอบทางเคมี และตามหน้าที่อันพึงมีต่อร่างกายเรียกสารอาหารหรือธาตุอาหารดังนี้

๑. ธาตุน้ำตาล ช่วยให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย

๒. ธาตุไขมัน ช่วยให้พลังงานและความร้อน กับให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย

๓. ธาตุเนื้อ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค ให้พลังงานและให้กรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกาย

๔. เกลือแร่ มีอยู่หลายสิบชนิดด้วยกัน ช่วยในการสร้างกระดูก ฟัน และเลือด ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ กับช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

๕. วิตามิน มีอยู่กว่าสิบชนิด แบ่งออกได้เป็น ๒ พวกใหญ่ คือ พวกที่ละลายในน้ำและที่ละลายในน้ำมัน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

๖. น้ำ มีความสำคัญเกี่ยวกับการทำงานของเซ็ลล์ ช่วยการไหลเวียนของเลือด การย่อยอาหารและการขับถ่าย ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น ความสำคัญของน้ำต่อร่างกายนั้น

มีมาก เพราะเป็นส่วนประกอบถึง ๗๐ % ของน้ำหนักตัว จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าในรายที่ท้องร่วง จะทำให้ร่างกายหมดเรี่ยวแรงจนถึงกับตายได้ ทั้งนี้ เนื่องจากการที่ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ที่ละลายอยู่ในน้ำนั่นเอง ฉะนั้น นอกจากเราจะได้รับน้ำจากอาหารต่าง ๆ แล้ว ยังต้องดื่มน้ำอีกวันละหลาย ๆ แก้ว

อาหาร ๕ หมู่

เนื่องจากอาหารที่เรากินนั้นมีมากมาย แต่ละชนิดก็มีธาตุอาหารอยู่มากน้อยแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ จึงนิยมจัดเข้ารวมไว้เป็นพวกเป็นหมู่ โดยถือเอาความสำคัญที่จะได้รับประโยชน์ของธาตุอาหารเป็นหลักดังนี้

๑. หมู่ข้าว มีธาตุน้ำตาลเป็นสำคัญ ได้แก่ข้าว ข้าวโพด น้ำตาล เผือกมัน และของหวานต่าง ๆ

๒. หมู่เนื้อ มีธาตุเนื้อเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมีเกลือแร่และวิตามินด้วย ได้แก่เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา หอย เลือด อวัยวะเครื่องใน และพวกถั่วนานาชนิด

๓. หมู่ไขมัน มีธาตุไขมันเป็นสำคัญ และมีวิตามินที่ละลายในไขมันด้วย ได้แก่น้ำมันจากพืช และจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันรำ น้ำมันถั่ว ไข่แดง เนย นม และมะพร้าว

๔. หมู่ผัก มีเกลือแร่ และวิตามิน

๕. หมู่ผลไม้ มีเกลือแร่ วิตามิน และธาตุน้ำตาล

นอกจากนี้ยังมีเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้รสชาติหรือกลิ่นของอาหารดีขึ้น เช่น เครื่องเทศ น้ำปลา พริกป่น พริกไทย น้ำส้ม ฯลฯ ถึงแม้ว่าจะกินกันไม่มากมายนัก แต่ก็นับว่ามีความสำคัญในการที่ช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้น กับช่วยให้ร่างกายได้รับธาตุเนื้อ เกลือแร่ และวิตามินบางอย่างด้วย แต่ถ้ากินมากเกินไป เช่น พริกหรือเครื่องเทศก็อาจเป็นผลร้าย ทำให้เกิดเป็นโรคแผลของกะเพาะอาหารได้จึงต้องพึงระวัง และโดยที่ร่างกาย

ของคนเราต้องการสารอาหารหลายอย่าง ซึ่งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน แต่ไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียว ที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจึงต้องกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ เพื่อให้ได้ธาตุอาหารครบถ้วน

ภาวะโภชนาการในคนไทย

จากการสำรวจภาวะโภชนาการในคนไทยเรา ปรากฏว่าผู้ที่อยู่ตามชนบทเป็นโรคขาดอาหารกันมาก **โดยเฉพาะคือธาตุเนื้อ** – ทำให้เกิดโรคตาลขะโมย **ขาดวิตามินเอ** – ทำให้เป็นโรคตาฟาง **ขาดวิตามินบีหนึ่ง** – ทำให้เป็นโรคเหน็บชา **ขาดวิตามินบีสอง** – ทำให้เกิดเป็นโรคปากนกกระจอก **ขาดธาตุเหล็ก** – ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง **ขาดธาตุไอโอดีน** – ทำให้เป็นโรคคอพอก **ขาดธาตุแคลเซี่ยม** – ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน ทั้งนี้เนื่องจากเรายังไม่รู้จักกิน หรือกินไม่เป็น เข้าใจไปว่าการกินข้าวมากจนอิ่มท้อง ก็เป็นการเพียงพอแล้ว โดยที่ไม่รู้ถึงความสำคัญของสารอาหารแต่ละชนิด รวมทั้งเกลือแร่และวิตามิน เราจึงกินข้าว (ธาตุน้ำตาล) กันมากเกินไป แต่หย่อนธาตุเนื้อและไขมัน ฉะนั้น จึงควรลดข้าวให้น้อยลง และกินกับให้มากขึ้น ถ้าหากเป็นถิ่นที่เนื้อสัตว์หายาก ก็พึงกินพวกถั่วต่าง ๆ รวมทั้งอาหารซึ่งทำจากถั่ว เช่น น้ำนมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าหู้ยี้ ซึ่งใช้แทนพวกเนื้อสัตว์ได้ดี ส่วนพวกมะพร้าว ถั่ว และน้ำมันพืชก็ใช้แทนพวกไขมันสัตว์ได้ดี

อนึ่ง พึงระลึกไว้เสมอว่า ยอดอาหารของมนุษย์นั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ นม และไข่ โดยที่มีสารอาหารต่าง ๆ เกือบครบถ้วน ฉะนั้น ผู้ที่เกรงว่าจะเป็นโรคขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงควรกินนมและไข่เป็นครั้งคราว หรือถ้ากินเป็นประจำได้ก็ยิ่งดี

อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุช่วยให้ประชาชนเป็นโรคขาดอาหาร ก็คือการที่มีพยาธิลำไส้อยู่มาก โดยที่พยาธินานาชนิดเหล่านี้จะคอยดูดเลือด และแย่งอาหารดี ๆ ในลำไส้ไปใช้ ฉะนั้น จึงจำต้องจัดการถ่ายพยาธิออกเสียให้หมด และอบรมประชาชนให้รู้จักกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะด้วย

ธรรมเนียมการอดของแสลงก็เช่นกัน ควรเลิกเสียในกรณีที่ไม่มีเหตุผลทางวิชาการ เช่น การกินข้าวกับเกลือหรือปลาแห้งอย่างเดียวเท่านั้นในเวลาคลอดบุตรหรือป่วยไข้ ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ควรกินมากน้อยแค่ไหน ?

ก่อนที่จะทราบว่าควรกินมากน้อยแค่ไหน จำต้องทราบถึงรายจ่ายเสียก่อน สำหรับผู้ชายไทยที่ทำงานออกแรงปานกลาง วันหนึ่ง ๆ ร่างกายใช้พลังงานประมาณ ๒,๐๐๐–๒,๕๐๐ แคลอรี่ ถ้าทำงานหนักหรือออกกำลังกายมาก ๆ ก็จำต้องใช้เพิ่มขึ้นเป็น ๓,๐๐๐–๔,๐๐๐ แคลอรี่ สำหรับผู้หญิงจะใช้น้อยลงประมาณ ๑๕–๒๐ % ส่วนเด็กเนื่องจากน้ำหนักตัวน้อยจึงต้องการน้อยกว่ามาก อย่างไรก็ดี ส่วนหนึ่งของพลังงานในเด็กต้องเก็บไว้เพื่อการเจริญเติบโตด้วย ฉะนั้น เมื่อคิดเทียบส่วนแล้วจึงต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ กล่าวคือ เด็กต้องการธาตุเนื้อถึง ๓ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ส่วนผู้ใหญ่ต้องการเพียง ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมเท่านั้น

สารอาหารที่ให้พลังงานมี ๓ อย่าง คือ ธาตุน้ำตาล ๑ กรัม ให้ ๔ แคลอรี่ ธาตุเนื้อ ๑ กรัม ให้ ๔ แคลอรี่ และธาตุไขมัน ๑ กรัม ให้ ๙ แคลอรี่

ถ้าเรากินน้อยกว่าที่ร่างกายใช้ ร่างกายก็จำต้องเอาเลือดเนื้อภายในตัวมาใช้ จึงเป็นเหตุให้ผอม และน้ำหนักลด ตรงกันข้ามถ้ากินมากเกินไปก็จะเกิดเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคแรงดันเลือดสูง ฯลฯ เพราะฉะนั้นจึงต้องรู้จักกิน และพึงระลึกถึงคำสอนของพระบรมศาสดาที่ว่า **โภชเนมตฺตญฺญุตา** คือเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค อย่ากินให้น้อยไป หรืออย่ากินให้มากไป พึงกินแต่พอดี ๆ

ด้วยเหตุนี้ ประชาชนทั่วไปจึงควรสนใจในเรื่องโภชนาการและมีความรู้ไว้บ้าง จะช่วยให้รูปทรงสวย แข็งแรง สุขภาพดี อายุยืน จะได้ไม่ต้องเสียเงินค่ายาหรือค่ากายบริหาร สมดังสุภาษิต ที่ว่า *"กันดีกว่าแก้"*

ควรกินอาหารชนิดไร ?

เมื่อเราทราบถึงเรื่องปริมาณและคุณภาพของอาหารแล้ว ก็จะช่วยให้เรามีหลักในการพิจารณาถึงชนิดของอาหารที่ควรกิน เราจะนึกถึงแต่ในแง่ปริมาณอย่างเดียว เช่น วันหนึ่งจะกินข้าว ๕๐๐ กรัม เพื่อให้ได้พลังงาน ๒,๐๐๐ แคลอรี่ เช่นนี้ไม่ได้ **เพราะต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหารด้วย** จึงจำต้องกินอาหารหลายอย่าง ๆ เพื่อให้ได้น้ำตาล เนื้อ ไขมัน เกลือ แร่ และวิตามินต่าง ๆ อย่างครบถ้วน

การกินอาหารที่ถูกหลักนั้น จำต้องกินให้ได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย คือ ควรกินธาตุเนื้อวันละ ๖๐ กรัม (๑๐–๑๕ %) ธาตุไขมัน ๗๐ กรัม (๒๐–๓๐ %) ที่เหลือเป็นธาตุน้ำตาล ๓๐๐–๔๐๐ กรัม (๕๐–๗๐ %)

ในรายที่ต้องทำงานออกแรงมาก หรือเล่นกีฬากลางแจ้ง ก็จำต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามส่วน

การย่อยและการดูดซึมของอาหาร

อาหารที่เรากินเข้าไป มิใช่หมายความว่าร่างกายจะนำไปใช้ได้ทั้งสิ้น เพราะถ้ากินเข้าไปแล้วออกมาทางทวารหนักเสียหมด ก็ย่อมหาประโยชน์อันใดบ่มิได้ ร่างกายจะนำอาหารไปใช้ได้ ก็ต่อเมื่อได้ผ่านการย่อยและการดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตแล้ว คือธาตุน้ำตาล เช่น แป้งจะถูกย่อยให้เป็นน้ำตาล ธาตุเนื้อจะถูกย่อยให้เป็นกรดอะมิโน ธาตุไขมันจะถูกย่อยให้เป็นกรดไขมัน กับกลีสเซอรอล ส่วนธาตุเกลือแร่และวิตามินจะไม่มีการย่อย แต่จะถูกเปลี่ยนให้อยู่ในสภาพที่ละลายได้เสียก่อน และน้ำดูดซึมได้รวดเร็วโดยไม่มีการย่อย พวกที่ย่อยไม่ได้ เช่น พวกเอ็น พังผืด หรือเซลลูโลสในผัก นี้เรียกกากอาหาร ซึ่งจะถูกขับถ่ายออกมาทางอุจจาระ พวกนี้จัดว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายทางอ้อม ที่ช่วยกระตุ้นลำไส้ให้มีการเคลื่อนไหว จึงช่วยป้องกันมิให้ท้องผูก นั่นคือการกินผักและผลไม้มากๆ นอกจากจะได้น้ำตาล เกลือแร่ และวิตามินแล้ว ยังช่วยมิให้ท้องผูกอีกด้วย

ธาตุเนื้อมีความสำคัญเป็นพิเศษอย่างไร ?

คำว่าธาตุเนื้อ (โปรทีน) เป็นคำภาษากรีกมีความหมายว่า "สำคัญกว่าเพื่อน" ทั้งนี้โดยที่ธาตุน้ำตาลก็ดี ธาตุเนื้อก็ดี สามารถที่จะเปลี่ยนให้เป็นธาตุไขมันได้ในร่างกาย และในทำนองเดียวกัน ธาตุไขมันและธาตุเนื้อก็สามารถเปลี่ยนให้เป็นธาตุน้ำตาลได้ แต่ทว่าธาตุน้ำตาลและธาตุไขมันจะไม่สามารถเปลี่ยนให้เป็นธาตุเนื้อได้ เนื่องจากธาตุเนื้อเป็นอาหารประเภทเดียวเท่านั้นที่มีสารไนโตรเจนเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย อนึ่ง เราจำเป็นต้องกินธาตุเนื้อทุกวัน เพราะร่างกายไม่มีการสะสมธาตุเนื้อไว้ ซึ่งผิดกับธาตุน้ำตาลหรือธาตุไขมันที่ร่างกายสามารถเก็บสะสมไว้ได้บ้าง

หน่วยย่อยของธาตุเนื้อคือกรดอะมิโน ซึ่งมีอยู่ทั่ว ๆ ไปในอาหารประมาณ ๒๒ ชนิด แต่มีอยู่เพียง ๑๐ ชนิดเท่านั้นที่ร่างกายจะขาดเสียมิได้ และเราจำต้องกินเข้าไปให้เพียงพอทุก ๆ วัน มิฉะนั้น แล้วร่างกายก็จะไม่สามารถสร้างขึ้นเป็นเนื้อหนังได้ ยังผลให้ไม่เจริญเติบโต ผอม บวม พุงโร ผิวหนังอักเสบ และเปลี่ยนเป็นสีแดง ความต้านทานของร่างกายลดต่ำ ทำให้เป็นหวัด และเป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย ถ้าเป็นแผลก็จะทำให้แผลหายช้า ฯลฯ อาหารที่มีกรดอะมิโนครบทั้ง ๑๐ ชนิดนี้ คือ ไข่ นม เลือด เนื้อสัตว์ทุกชนิด อวัยวะเครื่องใน และถั่วต่าง ๆ จึงควรพยายามเลือกอาหารเหล่านี้อย่างหนึ่งอย่างใดกินให้มากพอเป็นพิเศษทุก ๆ วัน

วิตามินเอในอาหาร

วิตามินเอเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำมัน มีอยู่มากในน้ำมันตับปลา ปลากระป๋อง ตับ ลำไส้ นม และเนย นอกจากนี้ ในพืชผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น มันเทศ ฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอ กล้วย ขนุน มะม่วง ข้าวโพด ฯลฯ มีสารที่เรียกแคโรทีน ซึ่งจะถูกเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอได้ในร่างกาย ฉะนั้น ผู้ที่เกรงว่าจะขาดวิตามินเอ จึงพึงเลือกกินอาหารดังกล่าวนี้

วิตามินเอจะช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยให้นัยน์ตาและเยื่อบุต่าง ๆ ในร่างกายให้เจริญเป็นปรกติ ฉะนั้น ถ้าขาดวิตามินเอ จะเป็นเหตุให้ร่างกายแคระ ตาฟางในตอนกลางคืน นัยน์ตาแห้ง แดง และอักเสบ จนถึงกับนัยน์ตาบอด ทำให้ฟันผุ เป็นหมัน เป็นนิ่ว และเป็นหวัดได้ง่าย ผิวหนังจะแห้งหยาบ เป็นเม็ด ๆ เหมือนกระดาษทรายหรือหนังคางคก

วิตามินบีหนึ่งและบีสองในอาหาร

วิตามินทั้งสองชนิดนี้ละลายในน้ำ ฉะนั้น ในการเตรียมอาหาร วิตามินนี้จะอยู่ในน้ำละลายเป็นส่วนใหญ่ เช่น ในน้ำข้าว น้ำซุป และน้ำต้มผัก การกินอาหารจึงไม่ควรกินแต่ส่วนเนื้อเท่านั้น ควรจะกินส่วนน้ำด้วย วิตามินทั้งสองชนิดนี้มีอยู่มากที่ผิวของข้าวซ้อมมือ ฉะนั้น ถ้าข้าวถูกสีขัดเสียจนขาว วิตามินเหล่านี้ก็จะออกไปอยู่ในรำข้าวหมดกลายเป็นอาหารของหมู เนื้อหมูจึงมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่น นอกจากนี้ ยังมีอยู่มากในพวกถั่วต่าง ๆ ตับ อวัยวะเครื่องใน และน้ำนม

วิตามินบีหนึ่งจะช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยให้อยากอาหาร และช่วยบำรุงประสาท ฉะนั้น ถ้าขาดวิตามินบีหนึ่งจะเป็นเหตุให้ร่างกายแคระ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องผูก ปวดเจ็บตามน่อง และเป็นโรคเหน็บชา

โรคเหน็บชาพบได้บ่อย ๆ ในทารก เกิดขึ้นเนื่องจากแม่ขาดวิตามินบีหนึ่ง น้ำนมจึงมีวิตามินน้อยหรือไม่มีเลยลูกจึงพลอยขาดไปด้วย อาการต่าง ๆ จะดำเนินไปรวดเร็วมาก เป็นเหตุให้ตายได้ง่าย

วิตามินบีสองจะช่วยควบคุมปฏิกิริยาทางเคมีหลายอย่างในร่างกาย ฉะนั้น ถ้าขาดวิตามินบีสอง จะทำให้ริมฝีปากแดงบวมและมุมปากแตกเป็นร่องทั้งสองข้าง เรียกปากนกกระจอก ลิ้นเลี่ยนอักเสบและเป็นสีม่วง นัยน์ตาแดงอยู่เสมอ ผิวหนังบริเวณหูและจมูกอักเสบ แตกและตกสะเก็ด

ธาตุเหล็กในอาหาร

อาหารที่มีเหล็กมาก คือ ตับ ไต หัวใจ เลือด เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ หอยนางรม น้ำอ้อย และไข่แดง ในภาวะปรกติร่างกายต้องการเหล็กแต่เพียงเล็กน้อย แต่เด็กที่กำลังเติบโต หญิงมีครรภ์ หรือในคนที่ร่างกายต้องสูญเสียเลือดไปมาก ๆ หรือมีพยาธิลำไส้ ความต้องการเหล็กก็ย่อมมีมากขึ้น ความสำคัญของเหล็กในร่างกายก็คือเกี่ยวกับการสร้างเม็ดเลือดแดง ฉะนั้น ถ้าขาดเหล็กก็จะเป็นเหตุให้เกิดโรคโลหิตจาง

ธาตุไอโอดีนในอาหาร

อาหารที่มีไอโอดีนมาก คือ เกลือทะเล สาหร่ายทะเล และสัตว์ทะเลทุกชนิด ฉะนั้น ประชาชนที่อยู่ห่างไกลจากทะเลจึงมีโอกาสขาดธาตุนี้ได้ง่าย จึงควรกินเกลืออนามัย (เกลือที่เติมธาตุไอโอดีน) ความสำคัญของไอโอดีนในร่างกาย คือ การผลิตฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ที่บริเวณคอ ฉะนั้น ถ้าขาดธาตุไอโอดีนก็จะเป็นเหตุให้เกิดโรคคอพอก เนื่องจากต่อมธัยรอยด์โตขึ้น

ทารกที่เกิดจากแม่ขาดไอโอดีน จะเป็นคนแคระและสมองทึบ ฉะนั้น ต้องรีบรักษาโดยการให้กินเกลืออนามัยโดยด่วน

ธาตุแคลเซี่ยมในอาหาร

อาหารที่มีแคลเซี่ยมมาก คือ นม เนย ไข่ ถั่ว และน้ำอ้อย นอกจากนี้ ก็คือสัตว์เล็ก ๆ ที่กินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลา นก และกบ แคลเซี่ยมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน และเป็นธาตุสำคัญในการทำงานของประสาท ในรายที่แคลเซี่ยมในเลือดลดต่ำจึงเป็นเหตุให้ชักได้

ในคนปรกติมักไม่ใคร่ขาดธาตุนี้ แต่เด็กที่กำลังเติบโต หญิงมีครรภ์หรือแม่นม ร่างกายต้องการธาตุนี้เพิ่มขึ้น เพื่อนำไปสร้างกระดูกและผลิตน้ำนม จึงจำต้องกินแคลเซี่ยมให้

มาก มิฉะนั้น จะทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก โรคกระดูกเปราะและหักง่าย กับฟันผุในผู้ใหญ่

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายขาดธาตุแคลเซี่ยม คือการขาดวิตามินดี โดยที่วิตามินดีจะช่วยในการดูดซึมของแคลเซี่ยมในลำไส้ วิตามินนี้มีอยู่มากในน้ำมันตับปลา ปลากระป๋อง ตับ ไข่แดง นม และเนย นอกจากนี้ เมื่อผิวหนังถูกกับแดดอ่อน ๆ ก็จะทำให้เกิดวิตามินดีขึ้น และร่างกายดูดซึมเอาไปใช้ได้เช่นเดียวกัน การอาบแดดจึงช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันการขาดธาตุแคลเซี่ยมได้ด้วย

สรุป

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ชีวิตสมบูรณ์ และเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ พยายามกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่อย่างพอเพียงโดยกินข้าวให้น้อยลง กินกับให้มากขึ้น จะช่วยให้อายุยืน รูปทรงสวย แข็งแรง สูงและน้ำหนักตัวเพิ่ม สุขภาพดีทั้งทางกาย ปัญญา และอารมณ์ ทำให้มีสมรรถภาพในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการกีฬาด้วย ผู้ที่อยู่ในถิ่นที่เป็นโรคเหน็บชาควรกินข้าวซ้อมมือ ผู้ที่อยู่ในถิ่นที่เป็นโรคคอพอกควรกินเกลืออนามัย ผู้ที่อยู่ในถิ่นอัตคัดเนื้อสัตว์ควรกินถั่วให้มาก และทุกคนควรกินนมหรือไข่บ้างตามสมควร

บุคคลที่มีโอกาสเป็นโรคขาดอาหารได้ง่าย คือเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีที่กำลังมีครรภ์หรือระยะที่ให้นมบุตร ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ และผู้ที่กำลังป่วยไข้ ฉะนั้น จะต้องระวังเป็นพิเศษ

การร่วมมือประสานงานกันอย่างจริงจัง และมีประสิทธิภาพทั้งฝ่ายประชาชนและรัฐบาลจะช่วยให้คนไทยเราทั้งชาติอยู่ดีกินดีและมีความสุข สมดังพระพุทธภาษิตที่ว่า **อโรคยาปรมาลาภา** -- ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

เรื่องที่ ๖

วัณโรค

วัณโรค

วัณโรคคืออะไร ?

วัณโรคเป็นโรคที่ประชาชนนิยมเรียกกันในสมัยก่อนว่า "ผีในท้อง" ปัจจุบันทราบกันดีว่าเป็นโรคติดต่อเรื้อรังชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ที่มีชื่อว่าทูเบอร์เคิลแบซิไลหรือที่เรียกชื่อย่อว่า ที.บี.

เชื้อวัณโรคสามารถทำให้เกิดโรคกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ อาทิ เช่น ปอด ตับ ไต ลำไส้ ผิวหนัง กระดูก ต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมอง และไขสันหลัง แต่อวัยวะที่พบว่าเกิดโรคนี้ได้บ่อยที่สุดก็คือ ปอด

วัณโรคติดต่อกันได้อย่างไร ?

แหล่งสำคัญที่คอยแพร่เชื้อวัณโรค ก็คือคน หรือสัตว์ที่เป็นวัณโรคนั่นเอง เช่น วัว ควาย เป็นต้น

วัณโรคสามารถติดต่อกันได้ โดยการที่ร่างกายได้รับเชื้อวัณโรคเข้าไป และเชื้อนั้นจะต้องมีจำนวนมากพอหรือเอาชนะความต้านทานของร่างกายได้ จึงจะทำให้เกิดเป็นวัณโรคขึ้น คนเราอาจติดเชื้อวัณโรคได้ ๓ ทางด้วยกัน คือ

๑. ทางการหายใจ เป็นทางที่เชื้อวัณโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายและสะดวกที่สุด เพราะถ้าหากผู้ป่วยไม่ระมัดระวังในการไอและจาม หรือบ้วนเสมหะ เชื้อวัณโรคซึ่งติดปนออกมากับเสมหะหรือน้ำลายจำนวนมากมาย จะกระจายไปในอากาศเข้าสู่ปอดของบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดโดยการหายใจได้โดยง่าย

๒. ทางปาก ติดต่อโดยการรับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มที่มีเชื้อวัณโรคปนอยู่ ที่พบได้บ่อยก็คือจากนมของวัวที่เป็นวัณโรค จากอาหารที่พ่อครัวเป็นวัณโรค

หรือจากการรับประทานอาหารโดยใช้ภาชนะร่วมกับผู้ป่วย ฉะนั้น จึงพึงต้องระมัดระวังในการบริโภค อนึ่ง ต้องพึงระวังมารดาที่เป็นวัณโรคจูบปากบุตร เพราะอาจนำเชื้อเข้าสู่ปากของเด็กโดยตรงได้

๓. ทางผิวหนัง เชื้อวัณโรคไม่สามารถแซกซึมผ่านผิวหนังที่ปรกติ แต่จะผ่านผิวหนังที่ถลอกหรือมีบาดแผลได้ แต่โอกาสเช่นนี้มีน้อย ส่วนมากมักเป็นแพทย์ พยาบาล ที่บริการผู้ป่วย หรือคนที่แล่เนื้อสัตว์ที่เป็นโรค

ฉะนั้น จะเห็นว่าวัณโรคติดต่อกันได้ง่ายภายในครอบครัว เพราะถ้าสมาชิกของครอบครัวคนหนึ่งล้มป่วยลง ก็จะแพร่เชื้อไปยังคนอื่น ๆ ซึ่งอยู่ใกล้ชิดกัน ในที่สุดก็จะเป็นกันหมดทั้งบ้าน จึงพึงต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง และทางที่ดีที่สุดก็คือการแยกผู้ป่วยไปรักษาตามสถานพยาบาลจนแน่ใจว่าหายดีเสียก่อน

วัณโรคเป็นกรรมพันธุ์ หรือไม่ ?

ปัจจุบันนี้ได้มีการพิสูจน์และเป็นที่รับรองกันทั่วไปว่า วัณโรคมิได้เป็นโรคกรรมพันธุ์ เพราะไม่เคยปรากฏว่าทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาที่กำลังเป็นวัณโรคจะต้องป่วยด้วยโรคนี้ เด็กจะป่วยเป็นวัณโรคได้ ก็ต่อเมื่อคลอดออกมาแล้วและมีโอกาสได้คลุกคลีหรืออยู่ใกล้ชิดกับมารดาหรือบุคคลอื่นที่เป็นวัณโรคปอดระยะแพร่เชื้อเท่านั้น หากเด็กถูกแยกออกไปอยู่ต่างหากภายหลังคลอด โดยไม่ให้ปะปนกับผู้ป่วยเลย หรือได้รับการป้องกันที่ดี เด็กนั้นก็จะไม่เป็นวัณโรค

ภาวะของวัณโรคในประเทศไทย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการศึกษาและค้นคว้าหาข้อเท็จจริงต่าง ๆ เกี่ยวกับภาวะของวัณโรคในปัจจุบัน เพื่อที่จะได้นำมาประกอบการพิจารณาดำเนินการควบคุมวัณโรคนี้ ให้ถูกต้องและตรงเป้าหมายยิ่งขึ้น ปรากฏผลลัพท์ดังนี้

อัตราป่วย

จากจำนวนประชากรทั่วประเทศ ๓๐ ล้านคน พบว่ามีผู้ที่กำลังป่วยเป็นวัณโรคปอดอยู่ในอัตราร้อยละ ๒ หรือ เท่ากับ ๖๐๐,๐๐๐ คน และในจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยวัณโรคปอดระยะติดต่ออันตราย (พบเชื้อวัณโรคในเสมหะ) สูงถึงร้อยละ ๓๐ ของผู้ป่วยทั้งหมด หรือเท่ากับจำนวน ๒๐๐,๐๐๐ คน

อัตราติดเชื้อ

หมายถึงบุคคลที่เคยได้รับเชื้อวัณโรคเข้าสู่ร่างกายแล้ว แต่อาจยังไม่มีพยาธิสภาพหรือโรคเกิดขึ้น อัตราติดเชื้อของประชากรเฉลี่ยทุกหมวดอายุสูงถึงร้อยละ ๕๕ หรือเท่ากับจำนวนประชากรเฉลี่ยประมาณ ๑๖,๕๐๐,๐๐๐ คน และในจำนวนผู้ที่ติดเชื้อวัณโรคแล้วนี้ ทุก ๆ ปี จะมีผู้ป่วยใหม่เกิดขึ้นในอัตราร้อยละ ๐.๔ หรือคิดเป็นจำนวนเท่ากับ ๖๖,๐๐๐ คน

อัตราตาย

ขณะนี้อัตราตายด้วยวัณโรคได้ลดลงจากอันดับ ๑ มาเป็นอันดับ ๓ ของอัตราตายด้วยสาเหตุต่าง ๆ และมีอัตราตายเพียง ๒๘ ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน เหตุที่อัตราตายลดลงนี้ ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการในด้านการรักษา เช่น ได้ตรวจพบผู้ป่วยตั้งแต่ระยะเริ่มแรก มียารักษาโรคนี้โดยเฉพาะ และผู้ป่วยสนใจรับการรักษามากขึ้น ฯลฯ

การควบคุมวัณโรคทำได้อย่างไร ?

มีหลายประเทศโดยเฉพาะในยุโรป ได้ดำเนินการควบคุมวัณโรคสำเร็จลงได้ในระยะเวลาอันสั้น หลักการที่ใช้ในการควบคุมวัณโรคมีดังต่อไปนี้

๑. สำรวจและค้นหาผู้ป่วยด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมและกำลังความสามารถเท่าที่จะกระทำได้ เพื่อให้ได้มาซึ่งการวิเคราะห์โรคที่ถูกต้อง เช่น

๑.๑ ตรวจเสมหะหรือสิ่งขับถ่ายของผู้ป่วยด้วยกล้องจุลทรรศน์

๑.๒ ใช้เครื่องเอ็กซเรย์ตรวจพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นจากโรค เช่น ถ่ายเอ็กซเรย์ปอด กระดูก เป็นต้น

๒. ให้การรักษาผู้ป่วยที่ตรวจพบทุกราย และจำเป็นที่จะต้องคอยดูแลติดตามผู้ป่วยให้ได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ และเป็นระยะเวลานานจนกว่าโรคจะหายหรือพ้นระยะแพร่เชื้อ

๓. ให้การป้องกัน โดยรีบสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับเยาวชนทุก ๆ คน ก่อนที่เขาเหล่านั้นจะเข้าสู่สังคม และมีโอกาสที่จะรับเชื้อวัณโรค

ท่านจะทราบได้อย่างไรว่าเป็นวัณโรค ?

เนื่องด้วยวัณโรคเป็นโรคเรื้อรัง ระยะฟักตัวของเชื้อโรคเมื่อเข้าสู่ร่างกายก็ดำเนินไปอย่างช้า ๆ บางรายอาจกินเวลาเป็นปี ๆ จึงจะปรากฏพยาธิสภาพของโรคได้ ผู้ป่วยในระยะเริ่มแรกอาจจะไม่มีอาการใด ๆ ผิดปรกติเลยก็ได้ อาการของโรคจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นทีละน้อย ๆ เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ผิวหนังซีด เจ็บหน้าอก อาจมีไข้ตอนบ่ายเหงื่อออกตอนกลางคืน อาการไอมักจะมีตามมาทุกราย เป็นอาการไอแห้ง ๆ ไม่มีเสมหะบางรายอาจมีโลหิตออกมาด้วย อาการเหนื่อย และหอบมักเป็นอาการของโรคระยะหลัง ๆ เนื่องจากมีการทำลายของเนื้อปอดมากแล้ว

ฉะนั้น เพื่อที่จะทราบได้แน่นอนว่าท่านป่วยเป็นวัณโรคหรือไม่ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการตรวจร่างกายเป็นประจำทุก ๆ ปี หรือเมื่อมีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว

เมื่อแพทย์ได้ตรวจร่างกายและสงสัยว่าจะป่วยเป็นวัณโรคของปอด แพทย์จะทำการตรวจละเอียดต่อไปโดย

๑. ถ่ายภาพเอ็กซเรย์ปอด เพื่อดูว่ามีพยาธิสภาพในปอดหรือไม่ และอยู่ที่ใด อย่างไรก็ดี ภาพเอ็กซเรย์อย่างเดียวไม่สามารถบอกได้แน่นอนว่าเป็นวัณโรค นอกจากจะได้ทำการแยกโรคอื่น ๆ ของปอดออกไปเสียก่อน

๒. การตรวจเสมหะเพื่อหาเชื้อวัณโรค เป็นวิธีการที่สามารถบอกได้แน่นอนว่าผู้ป่วยนั้นเป็นวัณโรค

วัณโรครักษาหายหรือไม่ ?

วัณโรคเป็นโรคที่รักษาหายได้ หลักการสำหรับใช้รักษาวัณโรค คือ

๑. ยา ปัจจุบันมียาใหม่ ๆ ที่ให้ผลดีมาก จนอาจกล่าวได้ว่า ถ้าหากผู้ป่วยได้รับการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกแล้ว ก็จะหายได้อย่างแน่นอน อย่างไรก็ดี การรักษาโรคนี้ให้หายขาดไม่สามารถกระทำได้ในเวลาอันสั้น ผู้ป่วยจะต้องได้รับยาตามขนาดที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๑๒ เดือน การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คือเมื่อรู้สึกค่อยยังชั่วก็นึกเอาเองว่าหายแล้ว หยุดยาเอง หรือใช้ยาไม่สม่ำเสมอ รักษาบ้างหยุดบ้างหรือรักษาไม่นานพอ เหล่านี้ จะเป็นเหตุให้ยาออกฤทธิ์แก่เชื้อโรคเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ ทำให้เชื้อวัณโรคมีโอกาสสร้างเชื้อชนิดดื้อยาขึ้น หรือสร้างภูมิคุ้มกันตัวยาขึ้นมาได้เป็นเหตุให้เชื้อนั้นดื้อต่อยาอันเป็นอันตรายอย่างยิ่ง โดยที่ยานั้นจะใช้ไม่ได้ผลอีกต่อไป

๒. การผ่าตัด บางรายผู้ป่วยอาจต้องได้รับการผ่าตัดเอาส่วนของปอดหรือลำไส้ที่เป็นโรคนี้ออกเสีย ช่วยให้รักษาได้ง่ายและเร็วเข้า

๓. อาหาร อาหารดีจะช่วยเสริมสร้างพลานามัย และการต้านทานโรคจะช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้เอาชนะเชื้อโรคได้

๔. การพักผ่อน การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ มีความหวังไม่วิตกกังวล ก็จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งของร่างกายให้สามารถเอาชนะเชื้อโรคได้

ผู้ป่วยพึงปฏิบัติตนอย่างไร ?

๑. รีบไปหาแพทย์ เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องดังกล่าวแล้ว

๒. พึงบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่ดี ทำงานแต่พอควร หลับนอนเป็นเวลา ทำจิตใจให้ผ่องใส

๓. พึงอยู่ในที่ ๆ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรเป็นอากาศที่แห้ง เช่นตามที่สูง ๆ หรือบนดอย

๔. ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งที่จะไม่แพร่เชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น เช่นใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากเวลาไอ หรือจาม ไม่ควรบ้วนเสมหะหรือน้ำลายลงบนพื้นหรือใต้ถุนบ้าน แต่ควรใส่กระโถนหรือกระป๋องที่มีน้ำลายฆ่าเชื้อโรค ควรนอนคนเดียว ห้ามการจูบเด็ดขาด มีแก้วน้ำ ถ้วยชาม หรือช้อนซ่อมของตนเอง ไม่ปะปนกับผู้อื่น

จะไปตรวจและรักษาวัณโรคได้ที่ไหน ?

หากท่านมีอาการต่าง ๆ ที่สงสัยว่าจะป่วยเป็นวัณโรค หรือที่บ้านของท่านมีผู้หนึ่งผู้ใดป่วยเป็นวัณโรค ขอได้โปรดติดต่อกับสถานที่ต่าง ๆ เหล่านี้

๑. สถานตรวจโรคปอดของกรมอนามัยทุกแห่ง

๒. สถานที่อนามัยชั้น ๑ ของกรมอนามัยทุกแห่ง

๓. โรงพยาบาลต่าง ๆ ทั่วราชอาณาจักร

๔. สมาคมปราบวัณโรคแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากวัณโรค ?

ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าเราไม่สามารถที่จะป้องกัน ไม่ให้เชื้อวัณโรคเข้าสู่ร่างกายของเราได้เลย นอกจากวิธีเดียว คือ หยุดหายใจ ซึ่งเราก็จะไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ อย่างไรก็ดียังมีวิธีการอื่นอีกที่จะช่วยให้เราปลอดภัยจากโรคนี้ได คือ

๑. สร้างภูมิคุ้มกันวัณโรคให้กับร่างกายก่อนที่จะต้องออกไปเผชิญกับโรคด้วยการฉีดวัคซีน บี.ซี.จี.

๒. บำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายบ้าง และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่ว และผลไม้เป็นต้น

๓. พึงหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับผู้ป่วยที่เป็นวัณโรค

๔. หากมีอาการผิดปรกติของร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย ควรรีบปรึกษาแพทย์และรับการตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

วัคซีน บี. ซี. จี. คืออะไร ?

บี.ซี.จี. เป็นวัคซีนชนิดหนึ่งซึ่งใช้ฉีดเพื่อป้องกันวัณโรค โดยทำให้ร่างกายมีความต้านทานต่อเชื้อโรคนี้ เช่นเดียวกับการปลูกฝีเพื่อป้องกันไข้ทรพิษ ผลิตขึ้นจากเชื้อวัณโรคที่ได้จากวัว โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ๒ ท่าน ชื่อนายแพทย์คาลเมตต์ และ สัตวแพทย์แกแร็ง เชื้อดังกล่าวได้ถูกทำให้หมดอำนาจที่จะก่อให้เกิดโรคได้เสียก่อน

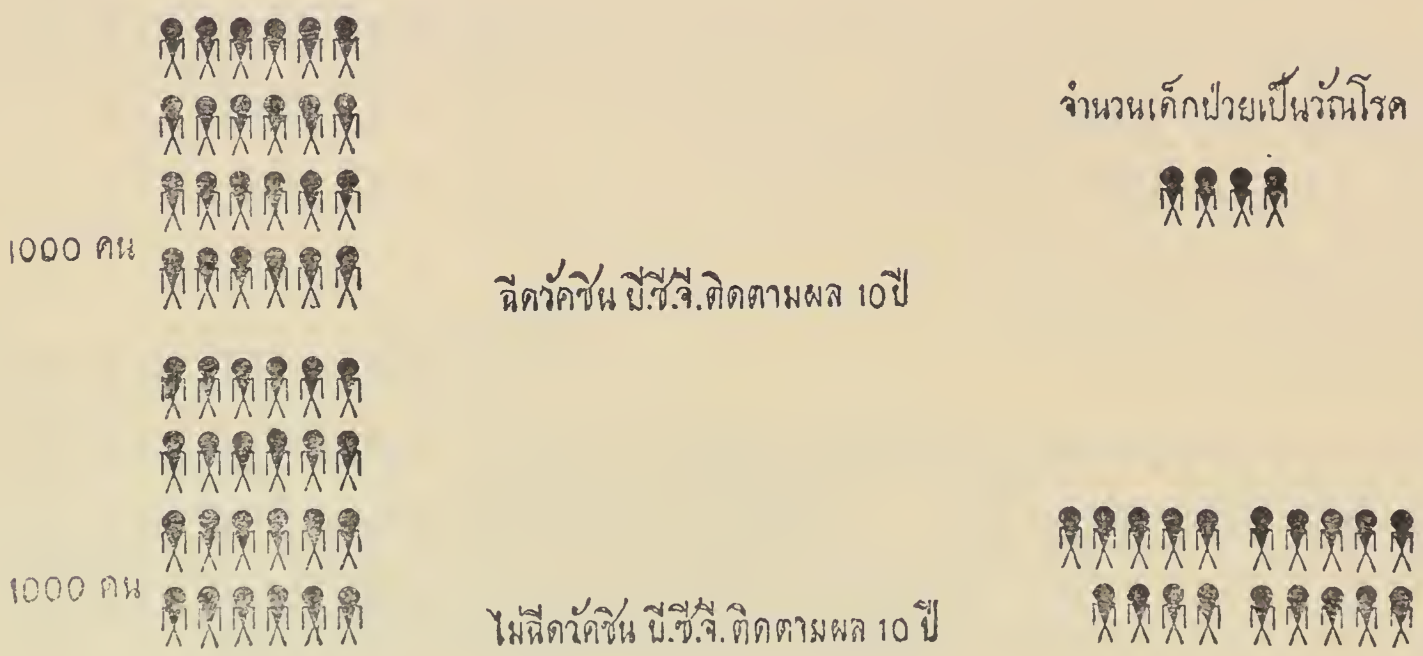
ผู้ที่ได้รับวัคซีน บี.ซี.จี. เป็นรายแรก คือเด็กทารกแรกเกิดจากมารดาที่กำลังป่วยเป็นวัณโรคในประเทศฝรั่งเศส เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๔ ผลที่ปรากฏคือทารกผู้นี้ปลอดภัยจากวัณโรค และเจริญเติบโตได้เป็นปรกติ หลังจากนั้นวัคซีนนี้ก็ได้แพร่หลายออกไปสู่ประเทศ

ต่าง ๆ ในยุโรป และในปี พ.ศ. ๒๔๙๑ ในการประชุมผู้เชี่ยวชาญวัณโรคจากประเทศต่าง ๆ ก็ได้มีการรับรองประสิทธิภาพของวัคซีน บี.ซี.จี. กันเป็นเอกฉันท์ ปัจจุบันมีผู้ได้รับฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. ไปแล้วทั่วโลกมากกว่า ๒๐๐ ล้านคน สำหรับประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ เป็นต้นมาจนบัดนี้ มีผู้ได้รับการฉีดไปแล้วเป็นจำนวนไม่น้อยกว่า ๗.๕ ล้านคน

วัคซีน บี. ซี. จี. สามารถป้องกันโรคได้มากน้อยแค่ไหน ?

ได้มีการศึกษาและค้นคว้าในเรื่องนี้อย่างกว้างขวางหลายแห่งด้วยกัน ทั้งใน อเมริกา ยุโรป และเอเชีย มีผลพอสรุปได้ดังนี้

๑. วัคซีน บี.ซี.จี. สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของผู้ที่ได้รับสูงถึงร้อยละ ๘๐ (ดูภาพประกอบ)



จากการติดตามผลของเด็ก ๒ กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ ๑,๐๐๐ คน เท่า ๆ กัน ซึ่งได้รับการเลี้ยงดูในสภาพและสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน เป็นระยะเวลา ๑๐ ปี เด็กกลุ่มแรกที่ได้รับวัคซีน บี.ซี.จี. ป่วยเป็นวัณโรคเพียง ๔ คน แต่ในกลุ่มหลังซึ่งไม่ได้รับวัคซีน บี.ซี.จี. ป่วยเป็นวัณโรคสูงถึง ๑๙ คน

๒. ภูมิคุ้มกันนี้ จะเกิดขึ้นภายหลังฉีดวัคซีนไปแล้วประมาณ ๑–๑½ เดือน

๓. ภูมิคุ้มกันเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะสามารถมีอยู่ในร่างกายได้นานตั้งแต่ ๘–๑๕ ปี

ควรฉีดวัคซีน บี. ซี. จี. เมื่อไร ?

วัคซีน บี.ซี.จี. จะให้ผลในการป้องกันวัณโรคก็ต่อเมื่อร่างกายยังมิได้รับเชื้อวัณโรคจริง ๆ เข้าไปเท่านั้น ฉะนั้น ควรที่จะให้บุตรหลานของท่านรับการฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. เสียตั้งแต่อายุยังน้อย ๆ กรมอนามัยมีนโยบายที่จะดำเนินการฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. ให้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๘ ปีลงไป ให้ทั่วถึงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ทารกแรกเกิดก็ให้วัคซีน บี.ซี.จี ได้

เมื่อฉีดวัคซีน บี. ซี. จี. แล้วจะมีปฏิกิริยาต่อร่างกายอย่างไร ?

เมื่อฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. แล้วจะไม่มีปฏิกิริยาทั่วไปต่อร่างกาย เช่น อาการไข้หรือเจ็บปวดเกิดขึ้นเลย แต่จะมีฝีเกิดขึ้น เฉพาะตรงบริเวณที่ฉีดภายหลังเมื่อฉีดไปแล้วประมาณ ๒ ถึง ๓ สัปดาห์ ฝีที่เกิดขึ้นจะมีขนาดเล็กเท่าเม็ดข้าวโพดจะมีหนองเกิดขึ้น หนองจะแตกและค่อย ๆ ยุบลงภายหลังสัปดาห์ที่ ๑๐ ถึง ๑๒ และเป็นแผลเป็นคล้ายกับแผลเป็นที่เกิดจากการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ แต่ขนาดเล็กกว่ามาก

ฝีที่เกิดจะหายเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับความตื้นหรือลึกของวัคซีน บี.ซี.จี. ที่ฉีดเข้าไป หากวัคซีนอยู่ลึก ฝีที่เกิดขึ้นจะหายช้ากว่าเล็กน้อย

จะติดต่อเพื่อขอฉีดวัคซีน บี. ซี. จี ได้ที่ไหน ?

สถานที่จะติดต่อเพื่อขอฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. มีดังต่อไปนี้

๑. สถานตรวจโรคปอดของกรมอนามัยทุกแห่ง ขณะนี้มีที่พระนคร เชียงใหม่ ขอนแก่น นครราชสีมา และยะลา

๒. สมาคมปราบวัณโรคแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

๓. ศูนย์บริการสาธารณสุข ในเขตเทศบาลนครกรุงเทพฯ ทุกแห่ง

๔. โรงพยาบาลศิริราช จุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลเด็ก

๕. สถานีอนามัย และสำนักงานผดุงครรภ์ของกรมอนามัยทุกแห่งในต่างจังหวัด

เรื่องที่ ๗

แรงดันเลือดสูง

แรงดันเลือดสูง

แรงดันเลือดคืออะไร ?

เวลาที่หัวใจบีบตัวไล่เลือดออกมาสู่หลอดเลือดแดง กำลังแรงของกระแสเลือดภายในหลอดเลือดนั้นเราเรียกว่า "แรงดันเลือด" แรงดันเลือดนี้เองที่สามารถทำให้เลือดไหลจากหลอดเลือดแดงใหญ่ สู่หลอดเลือดแดงเล็ก สู่หลอดเลือดฝอย และไหลกลับสู่หลอดเลือดดำเล็ก หลอดเลือดดำใหญ่ จนกระทั่งไหลกลับเข้าสู่หัวใจได้ ความจริงแล้วในหลอดเลือดทั้งหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำก็มีแรงดันเลือดอยู่ แต่ที่เราพูดกันถึงแรงดันเลือดว่า แรงดันเลือดของคนนั้นปรกติสูงหรือต่ำก็ตาม เราหมายถึงแรงดันเลือดที่มีอยู่ภายในหลอดเลือดแดงเท่านั้น

หลอดเลือดของคนเรานั้น ยืดตัวและหดตัวได้เหมือนท่อยาง เวลาที่หัวใจบีบตัวไล่เลือดให้พุ่งเข้ามาในหลอดเลือดแดง หลอดเลือดแดงก็จะขยายตัวเพราะแรงดันเลือดเพิ่มขึ้นในหลอดเลือดนั้น แต่พอหัวใจขยายตัวคือหยุดการบีบไล่เลือดหลอดเลือดแดงก็หดตัวลงเพราะแรงดันเลือดต่ำลงกว่าเวลาที่มีเลือดพุ่งเข้ามาอยู่

การวัดแรงดันเลือดภายในหลอดเลือดนั้น ได้กระทำกันเป็นครั้งแรกเมื่อ ๒๐๐ ปีกว่ามาแล้ว คือใน พ.ศ. ๒๒๗๔ โดยสตีเฟ่นเฮลส์ใช้หลอดแก้วเล็ก ๆ ซึ่งตอนปลายด้านหนึ่งงอเป็นรูปมุมฉาก เอาปลายด้านนี้สอดเข้าไปในหลอดเลือดแดงที่โคนขาของม้า พบว่าแรงดันในหลอดเลือดนั้นจะดันเลือดให้เข้ามาในหลอดแก้วได้สูงถึง ๘ ฟุต ๓ นิ้ว ต่อมามีการคิดวิธีวัดโดยการใช้ปรอทใส่ไว้ในหลอดแก้ว และดูว่าแรงดันเลือดจะดันให้ปรอทนั้นสูงขึ้นมาได้เท่าใด โดยวิธีนี้แรงดันเลือดในหลอดเลือดแดงของคนจะดันปรอทในหลอดแก้วเล็กๆ สูงขึ้นมาได้ประมาณ ๑๒๐ มิลลิเมตร

การวัดแรงดันเลือดในปัจจุบันนั้น ได้มีการคิดสร้างเครื่องมือสำหรับวัดแรงดันเลือดขึ้นมาใช้ในด้านการปฏิบัติของการแพทย์ ดังที่ได้เห็นกันอยู่ในทุกวันนี้ โดยไม่ต้องใช้เข็ม

แทงเข้าไปในหลอดเลือดเหมือนแต่ก่อน เพียงแต่ใช้ผ้าที่ต่อกับถุงยางพันรอบเส้นเลือดแดงใหญ่ที่โคนแขนเหนือข้อพับ เมื่อสูบลมเข้าในถุงยางให้มากพอ แรงดันนี้จะไปกดหลอดเลือดให้ตีบ แล้วเมื่อค่อย ๆ ปล่อยลมให้แรงกดเท่ากับแรงดันภายในหลอดเลือด เลือดจึงจะไหลผ่านมาได้ และแพทย์ทราบแรงดันนี้ได้จากการฟังเสียงของเลือดที่ไหลผ่านมาในหลอดเลือดแดงตรงข้อพับ

แรงดันเลือดของคนเราอาจเปลี่ยนแปลงได้

ค่าของแรงดันเลือดนั้นไม่ใช่คงที่อยู่ตลอดเวลาเสมอไป มีเหตุต่าง ๆ ที่อาจทำให้ค่าของแรงดันเลือดเปลี่ยนไปได้เสมอ คือ

๑. การทำงานของหัวใจ ถ้าหัวใจเต้นแรงคือบีบตัวแรงก็ทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้นได้ และถ้าบีบตัวอ่อนหรือหมดกำลังแรงดันก็ต่ำลงได้ ดังนี้การวัดแรงดันเลือดนั้นอาจได้ค่าเปลี่ยนแปลงไปแล้วแต่ระยะเวลาที่หัวใจออกแรงทำงานมากหรือน้อย ถ้าวัดภายหลังการออกกำลังกาย แรงดันเลือดก็ย่อมสูงมาก ในการวัดแรงดันเลือดตามปรกติจึงวัดในท่าที่นั่งหรือนอนพักอย่างน้อย ๑๐ นาที

๒. แรงต้านทานของหลอดเลือด ถ้าหลอดเลือดหดตัวเล็กลงโดยเหตุใดก็ดี แรงดันเลือดก็ต้องสูงขึ้น เช่นเดียวกับท่อยางที่ต่อจากก๊อกน้ำ ยิ่งมีขนาดเล็ก แรงดันก็ยิ่งสูง

๓. ปริมาณเลือดที่ดันออกมาในหลอดเลือด ถ้าจำนวนเลือดที่ไหลเวียนในวงจรเลือดเพิ่มมากขึ้น แรงดันภายในหลอดเลือดนั้นก็ย่อมสูงขึ้น ถ้ามีจำนวนน้อยลงเช่นเวลาเสียเลือดไปแรงดันเลือดก็ย่อมลดลง

๔. ความข้นของเลือด ถ้าเลือดข้นมาก แรงดันเลือดก็ต้องสูงมาก เพราะมีความหนืด ถ้าเลือดจาง แรงดันเลือดก็ต่ำลง

๕. ความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือด ถ้าหลอดเลือดมีผนังแข็งขึ้น การยืดตัวไม่ดี แรงดันเลือดก็สูงขึ้นด้วย ดังเช่นคนอายุมากย่อมมีแรงดันเลือดสูงกว่าคนหนุ่มสาวหรือเด็ก ๆ

๖. อารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ ที่รุนแรง เช่นดีใจหรือเสียใจมาก ๆ โกรธ ตื่นเต้น วิตกกังวล ฯลฯ จะกระตุ้นให้มีการหลั่งของฮอร์โมนแอดเรนะลีนจากต่อมหมวกไต ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้หัวใจเต้นเร็วและหลอดเลือดหดตัว ยังผลให้แรงดันเลือดสูงได้มาก ๆ แต่ก็เป็นอยู่เพียงชั่วขณะเท่านั้น

แรงดันเลือดของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน

แรงดันเลือดของทุกคนจะมีค่าไม่เท่ากัน และไม่มีค่าตายตัวลงไปว่าเท่าใดจึงจะถือว่าปรกติ แรงดันเลือดแตกต่างกันแล้วแต่ เพศ เชื้อชาติ ความเป็นอยู่ ส่วนสูง น้ำหนักความอ้วนผอม จิตใจและอารมณ์ ไม่แต่เท่านั้นแต่ละบุคคลเอง แรงดันเลือดก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามเวลาและตามอายุด้วย

ค่าของแรงดันเลือดแสดงออกมาเป็นตัวเลขเศษส่วน

เมื่อแพทย์วัดแรงดันเลือดแล้ว จะบันทึกค่าที่วัดได้เป็นเศษส่วนเสมอ เช่น ๑๓๒/๘๖ มม. ปรอท. นี้หมายความว่าเวลาหลอดเลือดแดงขยายตัวเต็มที่ คือ ขณะที่มีเลือดพุ่งเข้ามาในหลอดเลือดแดงจากการบีบตัวของหัวใจนั้น แรงดันในหลอดเลือดแดงสูง ๑๓๒ มม. ปรอท. (นี้เรียกแรงดันซิสโตลิค) พอหลอดเลือดหดตัวลงในสภาพปรกติแล้ว แรงดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงมีค่าสูง ๘๖ มม. ปรอท. (นี้เรียกแรงดันไดแอ๊สโตลิค)

ค่าของแรงดันเลือดปรกติโดยเฉลี่ย

ความจริงแล้วยังไม่มีมาตรฐานที่จะบอกได้เลยว่า คนปรกตินั้นจะต้องมีค่าแรงดันเลือดเท่าใดแน่นอนลงไป เพราะแต่ละบุคคลย่อมมีแรงดันเลือดแตกต่างกันดังกล่าวมาแล้ว

ถ้าจะพูดกันอย่างกว้าง ๆ แล้ว "แรงดันเลือด" ที่ถือว่ามีค่าปรกตินั้นก็คือ แรงดันเลือดของแต่ละบุคคล ที่พอจะดันให้เลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ

โดยที่ค่าของแรงดันเลือดสูงขึ้นได้ตามอายุ จึงมีผู้แนะว่าถ้าจะคิดกันอย่างหยาบ ๆ ค่าของแรงดันเลือดของบุคคลผู้นั้นจะเท่ากับอายุของตนบวกด้วย ๑๐๐ เช่น ถ้าอายุ ๔๕ ปี แรงดันเลือดก็ควรจะราว ๆ ๑๐๐+๔๕=๑๔๕ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งก็ไม่ใช่เป็นความจริงเสมอไป

โดยเฉลี่ยแล้วค่าของแรงดันเลือดที่ตั้งเอาไว้นั้นกว้างมาก คือในคนหนุ่มสาว จะมีแรงดันเลือดราว ๙๐-๑๔๐ มม. ปรอท. ส่วนในคนสูงอายุอาจมีค่าตั้งแต่ ๑๐๐-๑๗๐ มม. ปรอท. พูดกันโดยเฉลี่ยทั่วไปแล้ว ค่าของแรงดันเลือดจะอยู่ราว ๆ ๑๒๐/๘๐ มม. ปรอท. (แต่อย่าลืมว่าค่านี้ไม่ใช่ค่าตายตัว)



ภาพแรงดันที่บันทึกได้ในหลอดเลือดแดงของสุนัขปรกติ

จะทราบได้อย่างไรว่าตนมีแรงดันเลือดสูง ?

การจะทราบว่ามีแรงดันเลือดสูงนั้นก็ โดยให้แพทย์ตรวจและวัดแรงดันเลือด การตรวจร่างกายประจำปีมักทำให้ทราบได้ตั้งแต่เริ่มต้นเป็นใหม่ ๆ

แรงดันเลือดสูงแค่ไหนจึงจะเรียกว่ามีแรงดันเลือดสูง ?

การจะบอกว่าคนใดมีแรงดันเลือดสูงนั้น นอกจากค่าของแรงดันเลือดที่วัดได้แล้ว ยังต้องคำนึงถึงเพศ อายุ เชื้อชาติ และสภาพของร่างกายในขณะที่ทำการวัดนั้น พร้อมทั้งอาการต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาด้วย ถ้าหากว่าวัดได้เศษเกินกว่า ๑๔๐ มม. ปรอท.ขึ้นไป ก็ควรคิดว่ามีแรงดันสูงได้ ถ้ายิ่งสูงมากก็ยิ่งไม่มีปัญหานัก สำหรับส่วนที่วัดได้นั้น ก็มีความสำคัญด้วย ถ้าวัดได้เกินกว่า ๙๐ มม.ปรอท.ขึ้นไป ก็อาจถือว่าแรงดันสูงได้ นั่นคือ ถ้าวัดได้เกินกว่า ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท. ไม่ว่าเศษหรือส่วนก็ตาม อาจถือได้ว่าผู้นั้นมีแรงดันเลือดสูง แต่ก็จะต้องพิจารณาจากอาการและการตรวจซ้ำ ๆ อีกต่อไปด้วย

แรงดันเลือดสูงไม่ใช่โรค

เมื่อพูดถึงว่า คนมีแรงดันเลือดสูง ขอให้เข้าใจว่าแรงดันเลือดสูงนั้นไม่ใช่โรค เป็นแต่เพียงการแสดงถึงว่าคนนั้นๆ มีแรงดันเลือดสูงเกินกว่าปรกติ อย่างไรก็ดี การที่มีแรงดันเลือดสูงจะต้องมีสาเหตุคือมีโรคที่ทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น ๒ พวก คือ

๑. พวกที่ทราบต้นเหตุแน่นอน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคไต โรคของต่อมเอ็นโดไครน์ต่าง ๆ เช่นโรคต่อมปิจูอิตารี ต่อมธัยรอยด์ ต่อมหมวกไต โรคครรภ์เป็นพิษ ฯลฯ

๒. พวกที่ไม่ทราบต้นเหตุแน่นอน พบได้บ่อยถึง ๔ ใน ๕ ราย ฉะนั้นเวลาที่พูดถึงเรื่องแรงดันเลือดสูงโดยทั่วไปแล้ว ก็หมายถึงผู้ป่วยในพวกที่สองนี้ ซึ่งมักจะเป็นคนอ้วนและอยู่ในวัยสูงอายุ กับเป็นผู้ที่เคร่งเครียดในการงาน มีงานที่ต้องอยู่ในความรับผิดชอบมาก ฉะนั้นในปัจจุบัน ซึ่งอยู่ในภาวะที่ต้องตรากตรำทำงาน รายได้ฝืดเคือง ต้องมีการแข่งขันกัน ที่เรียกว่ามีความเครียด จึงเป็นเหตุพบแรงดันเลือดสูงเพิ่มขึ้นมากกว่าในสมัยก่อน ๆ มาก

ผู้มีแรงดันเลือดสูงจะมีอาการอย่างไร ?

เมื่อเริ่มต้นเป็นนั้น บางคนไม่มีอาการอย่างใดเลย หรือมีก็น้อยมากจนไม่ได้สังเกตตนเอง ความเป็นอยู่ทุกอย่างปรกติตลอดมาหลาย ๆ ปี

ถ้ามีอาการก็จะมีได้เช่น ปวดศีรษะเป็นบางครั้งบางคราว มึนงง เลือดกำเดาออก มือเท้าเย็นชา หนัก ๆ มึน ๆ ศีรษะเป็นต้น อาการปวดศีรษะนั้นเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด มักมีอาการปวดตอนค่ำ ๆ ปวดหนัก ๆ และเต้นตุ้บ ๆ ที่ศีรษะส่วนมากบริเวณท้ายทอย หรือทางแถบซ้ายและขวาของศีรษะแม้จะใช้ยาแก้ปวดใด ๆ ก็ทุเลาอาการปวดได้ช้ามาก

อาการที่จะปรากฏชัดได้ก็ต่อเมื่อหัวใจซึ่งต้องทำงานหนักมานาน ๆ นั้นโตขึ้น และเกิดอาการหัวใจวาย โดยมีหอบ เหนื่อยง่าย และบวม

แรงดันเลือดสูงสักเท่าใดจึงจะปรากฏอาการชัดเจน?

ค่าของแรงดันเลือดสูงแค่ใดไม่มีความสัมพันธ์กับอาการนัก กล่าวคือ ถ้าหากมีอาการปรากฏชัดเจนทุกอย่างนั้น บางรายอาจมีแรงดันเลือดเพียง ๑๕๐/๙๐ มม.ปรอท. แต่บางคนอาจสูงถึง ๒๗๐/๑๔๐ มม.ปรอท.ก็ได้

ดังนั้นแรงดันเลือดสูงมาก ๆ อาจไม่ปรากฏอาการชัดเจนหรืออาการปรากฏชัดเจน แต่ค่าของแรงดันเลือดสูงเพียงเล็กน้อยก็ได้ นั่นคืออาการต่าง ๆ ที่ปรากฏนั้นย่อมมีความสำคัญกว่าค่าของแรงดันเลือดที่วัดได้ ทั้งนี้ โดยที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับสมรรถภาพของหัวใจและความเหนียวหรือเปราะของหลอดเลือดด้วย

แรงดันเลือดสูงอาจมีโรคแทรกอย่างไรบ้าง?

ผู้มีแรงดันเลือดสูง อาจมีชีวิตเป็นปรกติได้จนกระทั่งแก่หรือถ้าหากจะเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นแล้วก็มักจะเกิดได้ดังนี้

๑. หัวใจวาย

๒. ไตอักเสบเรื้อรัง

๓. หลอดเลือดในสมองแตก

การปฏิบัติตนเมื่อมีแรงดันเลือดสูง

๑. พักผ่อนให้เต็มที่ทั้งทางกายและใจ

๒. ระงับอารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ดี ได้แก่ โกรธ ตื่นเต้น วิตกกังวล หวาดระแวง ฯลฯ เสียให้หมดสิ้น

๓. งดเว้นสิ่งมึนเมาและสิ่งเสพติดทุกชนิด

๔. ระวังอย่าให้ท้องผูก

๕. อย่าออกกำลังมาก หรือทำงานหนักเกินไป

๖. ระวังเรื่องอาหาร อย่ารับประทานจุเกินไป โดยเฉพาะงดอาหารที่เค็มจัด

๗. ปรึกษาแพทย์อยู่เสมอ เพื่อให้แพทย์ตรวจ แนะนำวิธีการปฏิบัติตน แนะนำเรื่องการใช้ยาลดแรงดันเลือด และยาระงับ

เมื่อทราบว่าตนมีแรงดันเลือดสูง สิ่งที่สำคัญที่สุดคืออย่าได้ตื่นตกใจจนเกินไปนัก เพราะจะเป็นเหตุให้แรงดันเลือดสูงยิ่งขึ้น และความจริงแล้วไม่มีใครบอกได้เลยว่า แรงดันเลือดสูงแค่ไหนจึงจะเกิดผลร้ายขึ้นมาอย่างปัจจุบันทันด่วน บางคนแรงดันเลือดสูงมาก ๆ ยังมีชีวิตอยู่ได้ตั้ง ๗๐–๘๐ ปีหรือมากกว่าก็มี ฉะนั้น พึงทำจิตใจให้เป็นปรกติ และปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามที่แพทย์แนะนำโดยเคร่งครัด พึงปฏิบัติตนให้มีความเป็นอยู่อย่างสบาย ๆ หมั่นรักษาศีลฟังธรรม ท่านจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขได้นานที่สุดเหมือนเช่นคนอื่นทั้งหลาย

เรื่องที่ ๘

ชราภาพ–พยาธิสภาพ

บทนำ

ในระยะประมาณ ๒๐ ปีกว่ามานี้ ประชากรของบรรดาประเทศส่วนมากในโลก ต่างมีจำนวนคนสูงอายุเพิ่มขึ้นมาก ซึ่งหมายความว่ามนุษย์ปัจจุบันนี้มีหวังที่จะมีอายุยืนนานได้มากกว่าในสมัยก่อน ๆ ในประเทศเยอรมันเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๐๐ ทารกเกิดใหม่ที่เป็นชายมีหวังจะมีอายุเฉลี่ยเพียง ๔๗ ปี และที่เป็นหญิง ๕๐ ปี แต่เดี๋ยวนี้อายุเฉลี่ยได้กลายเป็น ๗๐ ปี สำหรับชาย และ ๗๔ ปีสำหรับหญิงแล้ว คนไทยก็เหมือนกัน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒ ทารกที่เกิดมามีหวังจะมีอายุได้นานเฉลี่ยเพียง ๓๑.๖ ปีถ้าเป็นชาย และ ๓๗.๕ ปี ถ้าเป็นหญิง แต่จากการสำรวจครั้งสุดท้ายเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ ปรากฏว่าทารกเกิดใหม่เพศชายมีหวังจะมีชีวิตอยู่ได้นานถึง ๕๓.๖ ปี และทารกเกิดใหม่เพศหญิง ๕๘.๘ ปี ซึ่งแสดงว่าภายในเวลา ๓๐ กว่าปี คนไทยอายุยืนมากขึ้นถึง ๒๒ ปี ปัจจุบันนี้การอยู่กินของมนุษย์เราดีขึ้น อัตราทารกมรณะก็ลดลงสำหรับเมืองเรา เมื่อ ๒๓ ปี ยังสูงถึง ๑๐๘ ในพันแต่ปัจจุบันนี้ก็ต่ำกว่า ๔๐ ในพันแล้ว วิชากุมารเวชศาสตร์ได้มีบทบาทสำคัญที่ส่งเสริมให้บรรดาแพทย์สามารถรักษาทารก และเด็กที่เจ็บป่วยได้ผลดีขึ้น สามารถป้องกันเด็กให้เจ็บป่วยน้อยลง และมารดาก็มีความรู้ในการปฏิบัติเลี้ยงดูทารกดีขึ้น ในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ก็มีความก้าวหน้าอย่างมากทั้งในการวินิจฉัยโรค รวมทั้งการป้องกันและการปฏิบัติรักษา มนุษย์หลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้มากขึ้น โรคหลาย ๆ อย่างซึ่งในสมัยก่อน ๆ ไม่มีหนทางรักษาให้หายได้ ปัจจุบันนี้ก็หมดความสำคัญไปแล้ว โรคติดเชื้อและโรคติดต่อซึ่งสมัยก่อนได้ผลาญชีวิตมนุษย์เสียปีละมาก ๆ เดี๋ยวนี้ก็อาจป้องกันได้และรักษาได้ ชีวิตของมนุษย์ได้รับการปกป้องรักษาเป็นอย่างดี อายุยืนขึ้นและมาอวสานลงต่อเมื่อเข้าวัยชรา ปัจจุบันนี้ในยุโรปผู้มีอายุ ๗๐–๘๐ ปี เป็นของธรรมดาและต่อไปอายุ ๙๐ ปีก็คงจะเช่นเดียวกัน ในยุโรปคนอายุนับ ๑๐๐ ปี มีจำนวนเพิ่มขึ้นในปัจจุบันนี้ และเมื่อถึง ๑๐๐ ปีแล้วก็คงจบเพียงนั้นเอง ถึงจะอยู่ต่อไปได้ก็ไม่ได้อีกกี่ปี

เพราะงอมเต็มทีแล้ว อุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเพียงไข้หวัดหรือความตื่นเต้นเท่านั้นก็อาจเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ในบรรดาคนชราทั่ว ๆ ไปปรากฏว่าเป็นหญิงมากกว่าชาย แม้ว่าส่วนสัดระหว่างเพศเมื่อเกิดนั้นจะเป็นชายมากกว่าหญิง คือ ถ้ามีทารกเกิดเป็นเพศหญิง ๑๐๐ คน ก็จะมีเกิดเป็นชาย ๑๐๖ คน เพศชายมีจำนวนมากกว่าหญิงเช่นนี้อยู่เรื่อยไปจนถึงอายุ ๓๐ ปี แต่เมื่ออายุมากขึ้น เพศชายยิ่งตายมากกว่าเพศหญิง หญิงจึงอายุยืนกว่าชายและเมื่อถึงวัยชราจึงมีจำนวนมากกว่าชาย และปรากฏว่าเป็นหม้ายเสียเป็นส่วนมาก

ชราภาพ

คนชรามีเครื่องแสดงหลาย ๆ อย่างที่บ่งถึงชราภาพเป็นต้นลักษณะท่าทาง สภาพของผิวหนังซึ่งแห้งเหี่ยวย่น และสภาพของผมซึ่งหงอกขาว เมื่อใคร ๆ แม้แต่เด็กเห็นก็อาจสังเกตได้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกาย แต่ทางจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน อุปนิสัยประจำตัวของบุคคลมักจะเด่นชัดขึ้นเมื่อแก่ เป็นต้นถ้าเป็นผู้ตระหนี่และมัธยัสถ์อยู่แล้วก็จะยิ่งตระหนี่มากขึ้น คนชรามักไม่ชอบของใหม่นิสัยหัวโบราณจะแสดงออกมากขึ้น กลับมีความสนใจต่อชีวิตในอดีตมากเข้า ความสามารถที่จะผูกพันเพื่อกามารมณ์ก็น้อยลงสมรรถภาพช้าลง ความจำเสื่อม มักขี้หลงขี้ลืม อาจมีอารมณ์เศร้าโดยเฉพาะสตรีอายุระหว่าง ๖๐–๗๐ ปี

เรื่องความจำเสื่อมนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ชรา ขอกล่าวให้ละเอียดขึ้นเสียเลยในตอนนี้ ความจำเสื่อมมักจะตั้งต้นด้วยการจำชื่อบุคคลที่ตนรู้จักไม่ได้ นึกคำต่างประเทศบางคำที่ตนรู้จักดีไม่ออก บางท่านอาจเดินจากห้องหนึ่งในบ้านไปยังอีกห้องหนึ่ง โดยตั้งใจจะทำอะไรอย่างหนึ่ง ครั้นถึงที่นั่นก็นึกไม่ออกเสียแล้วว่าตนต้องการจะทำอะไร บางท่านที่เป็นเอามาก ๆ อาจลืมกระทั่งเลขโทรศัพท์ของตน อาจกลับบ้านไม่ถูกเพราะลืมถนนและเลขบ้านก็เป็นได้ เรื่องความจำเสื่อมนี้จะโทษชราภาพแต่อย่างเดียวหาได้ไม่ เพราะผู้ชราเองก็มีนิสัยอยู่อย่างหนึ่ง คือ ยิ่งชรายิ่งขาดความสังเกตมากขึ้น อะไร ๆ ก็เคยเห็นแล้วรู้จักแล้วเคยผ่านมาแล้ว จึงมองดูโดยผ่าน ๆ ไปอย่างผิวเผิน หาได้ใช้ความพินิจพิจารณาให้ละเอียดแน่แท้เหมือนก่อน ๆ ไม่ เมื่อขาดการสังเกตด้วยความพิจารณา สมองขาดการฝึกซ้อมก็พลอยเสื่อมด้วย ดังนั้นเพื่อป้องกันความจำเสื่อมท่านจะต้อง "ลับ" สมองอยู่เสมอ ต้องมีกำลังใจเข้มแข็งหัดท่องจำเหมือนเด็ก ๆ บันทึกเหตุการณ์ประจำวันหรือเพียงระลึกว่าตั้งแต่เช้าจนค่ำตนได้มีกิจวัตรอะไรมาบ้างเป็นนิจก็เพียงพอ นอกจากนั้นควรเพาะนิสัยฝึกสมองแก้ปัญหาสนุก ๆ ต่าง ๆ เช่น ปริศนา "อักษรไขว้" (cross – word

puzzle) เล่นหมากรุก หมากฮอร์ส ฯลฯ ซึ่งเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความคิด อนึ่งเพื่อป้องกันความผิดพลาดหรือหลงลืมดังกล่าวและเพื่อเป็นการเตือนความจำไปในตัว ผู้ชราสมควรบันทึกกิจการที่ตนจะต้องทำในวันหนึ่ง ๆ ไว้ให้เรียบร้อยก่อนเสมอ

ชราภาพเป็นอย่างไรเราอาจบรรยายได้ดังกล่าวแล้ว แต่เหตุใดจึงชราเป็นปัญหาที่ตอบไม่ได้ง่าย ๆ เรารู้แต่ว่ามนุษย์และสัตว์มีชีวิตทั้งหลายย่อมแก่เหมือนกันทั้งสิ้น ซึ่งเป็นไปตามกฎของชีวิต บางทีร่างกายของมนุษย์อาจเปรียบเทียบได้เหมือนเครื่องจักร แม้ธรรมชาติจะได้สร้างสรรมาด้วยความละเอียดและพิศดารอย่างยิ่ง เกินความสามารถของมนุษย์ที่จะทำได้ เมื่อใช้มากอยู่เรื่อย ก็ย่อมจะต้องเสื่อมเหมือนเครื่องจักรธรรมดาเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าชราภาพคงจะเกิดขึ้นเนื่องจากการทรุดโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งต้องปฏิบัติหน้าที่เรื่อยมาตั้งแต่เกิด ตัวอย่างที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนก็คือหัวใจและหลอดเลือด ชตากรรมของชีวิตมนุษย์อยู่ที่หลอดเลือดนี่เอง สมดังที่มีคำกล่าวว่า "คนเราแก่เท่าไรหลอดเลือดก็แก่เท่านั้น" หลอดเลือดของมนุษย์ต้องยืดต้องหดอยู่เสมอ และเมื่อนานปีเข้าความยืดหยุ่นก็ลดน้อยลงไป เพราะเมื่อทำงานอยู่เรื่อยก็ย่อมมีความเสื่อมโทรมเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรมของหลอดเลือดนี้เป็นเหตุให้อวัยวะอื่น ๆ ต้องพลอยเสื่อมตามไปด้วย ในตอนต้น ๆ ของชีวิตก็พอจะเสริมสร้างให้ดีขึ้นได้ แต่เมื่อนาน ๆ เข้าก็เกิดความบกพร่อง ความบกพร่องนี้เกิดขึ้นเร็วบ้าง ช้าบ้างแล้วแต่บุคคล แต่ไม่มีใครรอดไปได้ และนี่ก็คือเป็นการตั้งต้นของชราภาพ

ภาวะที่หลอดเลือดยืดหยุ่นน้อยลงนี้เกิดขึ้นช้า ๆ และอาจไม่กระทบกระเทือนความปรกติสุขก็ได้ แต่ทว่าสมรรถภาพจะลดน้อยไป จะเหนื่อยง่ายและต้องพักนานเข้าเมื่อออกกำลังกายและเมื่อเจ็บป่วย ก็ต้องพักรักษาตัวเป็นเวลานานกว่าจะเป็นปรกติ กล่าวคือ ยิ่งแก่ระยะพักฟื้นยิ่งนานเข้า เมื่อใยยืดหยุ่นของหลอดเลือดหมดไปจะมีการเปลี่ยนแปลงชนิดรุนแรงหลายอย่างเกิดขึ้นผนังหลอดเลือดแดงหนาขึ้น แข็งขึ้น ไม่ยืดหยุ่น แคบเข้า แล้วมีวัตถุหลายอย่างมาเกาะ เป็นต้น หินปูน และโคเลสเตอรอล คือ เกิดเป็นโรคหลอดเลือดแดง

แข็งนั่นเอง แล้วอาจมีผลร้ายหลาย ๆ อย่างตามมา เช่น โรคเนื้อกล้ามหัวใจตาย เป็นลมปวดหน้าอกซ้าย แรงดันเลือดสูง และอุบัติเหตุหลอดเลือดความจริงชราภาพนั้นไม่ใช่โรค แต่เมื่อชราภาพเกิดขึ้นแล้วโรคหลาย ๆ โรคจะเป็นผลตามมา และเป็นเหตุให้มนุษย์ต้องจากโลกนี้ไป

สมรรถภาพของผู้ชราในวัยเดียวกันแตกต่างกันตามบุคคล เช่น ในวัย ๗๐ ปีบางท่านยังทะมัดทะแมงและมีสมรรถภาพเข้มแข็งอยู่ แต่บางท่านไปไหนมาไหนไม่ได้แล้ว ต้องอยู่แต่ในห้อง และบางท่านก็ทุพพลภาพช่วยตัวเองไม่ได้เลยต้องมีคนคอยปรนนิบัติ สถิติจากสหรัฐอเมริกาในจำนวนผู้ชราอายุ ๗๐ ปี ๙๔๘ คน ซึ่งมีชีวิตอยู่จากรายได้ส่วนตัวปรากฏว่า ๒๒.๔ ใน ๑๐๐ ยังมีสมรรถภาพดีอยู่มิได้เสื่อมไป ในประเทศอื่น ๆ ก็มีประสพการณ์คล้ายคลึงกัน ด้วยเหตุนี้จึงเกิดเป็นปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่ในวงการแพทย์ต่างประเทศเกี่ยวกับการกำหนดเกษียณอายุตายตัวจะไม่เป็นการสมควรดอกหรือ ที่จะยืดหยุ่นสำหรับผู้ที่มีความสามารถพิเศษ และยังสมัครใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อไป คำว่าเกษียณนี้ดูเหมือนจะมีอานุภาพทางจิตใจอยู่ด้วยมิใช่น้อย บางท่านเมื่อนึกถึงว่าตนจะต้องเกษียณกำลังวังชาก็พลอยหมดตามไปด้วย ในโลกนี้มีบุคคลที่สูงอายุเป็นจำนวนมากซึ่งยังมีสมรรถภาพดีอยู่ และสามารถประกอบกรณียกิจได้ผลอย่างดีเลิศในวัยสูงอายุ Goethe (เกอเธ่) นักวรรณคดีและปรัชญาเมธีผู้มีชื่อของเยอรมันมีอายุสูง ๘๓ ปี Richard Strauss (ริชาร์ดสเตร๊าส์) นักดนตรีชาวออสเตรียน ผู้แต่งเพลงวอลทซ์อมตะอายุ ๘๕ ปี Verdi (แวร์ดี) นักแต่งเพลงนามอุโฆษชาวอิตาเลียนอายุ ๘๘ ปี Conrad Adenauer (คอนหราดอาเดเนาเออร์) นายกรัฐมนตรีเยอรมัน อายุ ๙๐ ปีเศษ สามารถสร้างความเป็นปึกแผ่นให้แก่ประเทศชาติภายหลังจากที่ประเทศเยอรมันได้แพ้สงครามอย่างล่มจม Sir Winston Churchill (เซอร์วินสตัน เชอร์ชิล) นายกรัฐมนตรีอังกฤษผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ก็มีอายุ ๙๑ ปี Bernard Shaw (เบอร์นาด ชอว์) นักประพันธ์ผู้เรืองนามของอังกฤษ มีอายุสูงถึง ๙๔ ปี สำหรับเมืองไทยผู้เขียนใคร่จะขออัญเชิญพระนามเสด็จในกรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากรมาเป็นอุทาหรณ์ พระองค์เป็นประธานองคมนตรี และ

ถึงแม้พระชันษาจะเลย ๘๒ ปีแล้วก็ยังทรงพระปรีชาสามารถ เป็นที่เคารพยกย่องในบรรดาปัญญาชนทั่วไป อีกท่านหนึ่ง คือ เจ้าคุณภรตราชา–ครูและนักการศึกษา–ถึงแม้ท่านเจ้าคุณจะอายุเลย ๘๑ ปีแล้วก็ยังเป็นผู้ปัญชาการที่สามารถและมีสมรรถภาพเป็นพิเศษของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัยอยู่จนทุกวันนี้ สุขภาพของผู้ชราขึ้นอยู่กับกำลังใจเป็นอย่างมาก ผู้ชราที่มีกำลังใจเข้มแข็งจะสามารถเอาชนะคนผิดปรกติบางอย่างได้ง่ายดาย และถึงแม้จะมีโรครบกวนอยู่ก็แสดงออกได้เสมอว่าเป็นสุข คุณสมบัตินี้เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป ตามปรกติความรู้สึกต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายนั้นยิ่งชราจะยิ่งลดน้อยลง และโรคหลาย ๆ โรคก็ไม่มีอาการรุนแรงเหมือนก่อน ๆ ผู้ชราอาจไม่รู้สึกเลยก็ได้ว่าเป็นโรค Ludwig Aschoff (ลุดวิจ อาชอฟฟ์) ศาสตราจารย์พยาธิวิทยาเยอรมันผู้เรืองนามเล่าว่า ท่านได้ไปเยี่ยมนายแพทย์ผู้หนึ่งอายุ ๙๗ ปี ๒ วันก่อนที่จะถึงแก่กรรม นายแพทย์ผู้เฒ่าคนนี้ไม่ได้มีอาการอะไรซึ่งแสดงว่าเจ็บหนักเลย เมื่อท่านได้รับข่าวถึงแก่กรรมจึงทำให้ท่านคิดว่าคงเป็นการตายตามธรรมชาติแน่แล้ว แต่ที่ไหนได้เมื่อได้ทำการตรวจศพตามคำสั่งของผู้ตายกลับพบปอดบวมซึ่งคงเป็นมา ๔–๕ วันแล้ว และมีมะเร็งจากต่อมไทรอยด์กระจายที่ปอดอีกด้วย นายแพทย์ผู้เฒ่าเป็นผู้ที่สังเกตตนเองอยู่เสมอ แต่หาได้วินิจฉัยโรคในตนเองไม่ทั้ง ๆ ที่มีความรู้ในระดับที่ควรจะทำได้

การเตรียมรับความชรา

ชราภาพเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะ แตกต่างจากวัยอื่น ๆ ของชีวิตมนุษย์ ท่านที่มีอายุจะเข้าวัยนี้ สมควรจะตระเตรียมเพื่อจะได้มีชีวิตต่อไปด้วยความผาสุก ทางที่ดีควรจะให้แพทย์ตรวจสุขภาพ หากมีโรคหรือมีความผิดปรกติของร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่จะได้จัดการรักษาหรือแก้ไขเสียแต่ตอนนี้ ท่านที่เป็นไส้เลื่อนและได้ปล่อยไว้เป็นเวลานานแล้วโดยการใช้เข็มขัดรัดกดี เป็นโรคไส้ติ่งอักเสบเรื้อรัง เป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดีหรือท่านสตรีที่เป็นโรคมดลูกหย่อนยื่นเหล่านี้ สมควรจะตัดสินใจทำการรักษาโดยผ่าตัดเสียในตอนนี้ ไม่ควรรอไว้จนชรายิ่งขึ้นอีก ศัลยกรรมผ่าตัดสำหรับคนชราสมัยนี้นับได้ว่าปลอดภัย แต่เมื่อสูงอายุอาการแทรกซ้อนที่ไม่ดีหลายอย่างอาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัดโดยรีบด่วน การเตรียมตัวผ่าตัดก็จะสมบูรณ์ไม่ได้ มีโรคอีกโรคหนึ่งซึ่งมักรบกวนผู้สูงอายุบ่อย ๆ โรคนี้คือต่อมลูกหมากบวมโตเป็นเหตุให้ขัดเบาและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หากเป็นเรื้อรังอยู่นานอาจมีอาการเลือดเป็นพิษ เนื่องจากธาตุยูเรียในปัสสาวะ สมควรจะจัดการรักษาเสียในโอกาสนี้ด้วยเหมือนกัน ผู้ชราที่กระหายน้ำจัดปัสสาวะมากเหนื่อยเพลียผิดปรกติและคันตามตัว ควรจะนึกถึงโรคเบาหวานและจัดการรักษาเสีย โรคนี้ส่งเสริมให้หลอดเลือดแดงแข็งซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต บรรดาโรคต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะเรื้อรังหากได้ตรวจพบเสียแต่ระยะต้นๆ ย่อมรักษาได้ผลดีกว่าเมื่อโรคมีอาการรุดหน้าไปมากแล้ว อนึ่งที่ไม่ควรลืมคือเรื่องฟัน สมควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อตบแต่งให้ใช้การได้ในวัยชรา

เศรษฐกิจและการเงินก็เป็นเรื่องที่สมควรจะคิดเตรียมไว้ก่อนที่จะชรา เพราะเมื่อชราแล้วตามปรกติรายได้ก็มักจะตกต่ำ ดังนั้นขณะเมื่อยังมีสมรรถภาพดี และมีฐานะการเงินดีอยู่จึงควรจะออมทรัพย์ไว้เพื่อเจือจุนในวัยชรา และกิจกรรมใด ๆ ที่ต้องทำและจำเป็นต้องใช้เงินด้วยก็ควรจะจัดการเสียก่อนให้เรียบร้อย ถึงแม้ว่าค่าใช้จ่ายในวัยชราจะลดน้อยลง

แต่ก็จะมีค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นจำนวนมากก็ได้ ผู้ชราที่ฉลาดอาจสละตึกใหญ่โตมโหฬารที่ตนเคยอาศัยอยู่ กลับมาอยู่บ้านเล็ก ๆ ชั้นเดียว ซึ่งนอกจากจะเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ยังเป็นการสะดวกโดยเฉพาะไม่ต้องทรมานขึ้นลงบันไดหลาย ๆ ขั้น และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อความผาสุกของผู้ชรา สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความผาสุกส่งเสริมให้ชีวิตของผู้ชราเป็นสุขและยืนยาวนาน ผู้ที่มีฐานะการเงินดีก็ไม่จำเป็นต้องคิดว่าตนจะอยู่ที่ไหน หรืออยู่กับใครเมื่อตนชรา แต่สำหรับผู้ที่อัตคัดขัดสนไม่มีครอบครัวหรือญาติพี่น้องเป็นที่พึ่งพาอาศัยเรื่องนี้เป็นปัญหาสำคัญที่สุด เป็นปัญหาสังคมซึ่งรัฐบาลของประเทศต่าง ๆ กำลังสนใจและจัดการสงเคราะห์อยู่นอกจากบ้านคนแก่ ในกาลต่อไปอาจมีนิคมคนแก่เกิดขึ้น มีสถานสงเคราะห์คนแก่และแผนกคนแก่ตามโรงพยาบาล หรือโรงพยาบาลคนแก่โดยเฉพาะเพื่อบริการผู้ชราในปัญหาต่าง ๆ หรือเมื่อป่วยเจ็บสำหรับผู้ที่ยังมีสมรรถภาพดีและประสงค์จะทำงานก็อาจมีสำนักงานจัดหางานให้ทำ บางประเทศถึงกับออกกฎหมายว่าด้วยการสงเคราะห์คนชรา ซึ่งไม่เฉพาะเพื่อจัดให้มีที่อยู่อาศัย แต่เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตเป็นสุขตามสภาพของผู้ชราอีกด้วย

โรคหลอดเลือดแดงแข็งและเนื้อกล้ามหัวใจตาย

ปัญหาโรคเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดแดงแข็งยังไม่สิ้นสุด ถึงแม้จะได้มีการศึกษากันอยู่อย่างขมักเขม้น ในสภาพปรกติคนชราย่อมมีหลอดเลือดแข็งเสมอ แต่หาทำอาการเสมอไปไม่ อาการจะเกิดขึ้นต่อเมื่อตำแหน่งที่เป็นโรคเป็นตำแหน่งที่เลือดจะต้องผ่านไปเลี้ยงอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง โดยเฉพาะที่พบเป็นบ่อยมากก็คือ ที่หลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจ แล้วเป็นเหตุให้เนื้อกล้ามหัวใจตายเมื่อมีการอุดตันเกิดขึ้น นอกจากนั้นก็ที่สมอง ที่ไตและหลอดเลือดที่ขา จากการศึกษาหลาย ๆ แห่งอาจสรุปได้ว่าโรคหลอดเลือดแดงแข็งนี้มิได้เกิดขึ้นจากสาเหตุเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เกิดจากสาเหตุหลาย ๆ อย่างรวมกัน

มีปัจจัยมากมายที่ร่วมกันเป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็ง กล่าวคือ นิสัยการบริโภคอาหารที่มีไขมันมาก กินจุ อ้วน มีน้ำหนักตัวเกิน มีระดับโคเลสเตอรอล และไขมันต่าง ๆ ในเลือดสูง เป็นโรคแรงดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ สูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัด ขาดการออกกำลังกาย ต้องเคร่งเครียดต่อภาวะกิจประจำวันเป็นเนืองนิจ อิทธิพลของพันธุ์ อาชีพ อารมณ์และฮอร์โมน

อาหารเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ดังได้กล่าวไว้ละเอียดแล้วในเรื่องอาหารของผู้ชรา การที่อุบัติการของโรคหลอดเลือดแดงแข็งสูงขึ้น และมนุษย์ต้องเสียชีวิตเพราะเนื้อกล้ามหัวใจตายในปัจจุบันนี้มากขึ้น ข้อสำคัญก็เพราะเหตุนี้เอง ในปีต้น ๆ ของสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่ประเทศสวีเดน ฟินแลนด์ และนอรเวย์มีคนตายเพราะโรคเลือดแดงแข็งน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่เมื่อเสร็จสงครามแล้วกลับมีมากขึ้น ที่สหสาธารณรัฐเยอรมันก็เช่นเดียวกัน ในปีหลังสงครามโลกครั้งเดียวกัน ซึ่งเป็นเวลาที่อดอยากยากจนมาก มีคนตายเพราะโรคนี้น้อยลง แต่ปัจจุบันนี้กลับมีมากขึ้นจนอาจจะกล่าวได้ว่าทุก ๆ ๓ คน ที่ตายในประเทศเยอรมันในปัจจุบันตายเนื่องจากเหตุนี้ บรรดาผู้รู้ต่างมีความเห็นว่าต้นเหตุของเรื่องมิใช่อื่นใดเลย คือ การบริโภคอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันอย่างฟุ่มเฟือยนั่นเอง

การมีน้ำหนักตัวเกินก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อมีน้ำหนักเกินอยู่แล้ว ยังมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก ถ้าจะเปรียบเทียบระหว่างบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเป็นปรกติ กับบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเกิน จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินจะเป็นโรคแรงดันเลือดสูงมากกว่า มีธาตุไขมันในเลือดสูงกว่า เป็นโรคเบาหวานบ่อยกว่า ถึง ๓ เท่า และมีกรดยูริคในเลือดสูง (คือเป็นโรคเก๊าท์) บ่อยกว่าถึง ๒ เท่า เหล่านี้เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งทั้งนั้น และเมื่อร่วมกับการมีน้ำหนักตัวเกินด้วยอีกย่อมเป็นอันตรายที่จะต้องเสี่ยงอย่างยิ่ง

สาเหตุอีกอย่างหนึ่ง คือการสูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัด นิโคตีนจะทำให้หลอดเลือดหดตัว และทำให้กรดไขมันบางชนิดในเลือดสูงขึ้นชั่วขณะ ผู้ที่สูบบุหรี่ซิกาแร็ตเป็นโรคหลอดเลือดโคโรนารี่ที่หัวใจบ่อยกว่าผู้ที่ไม่สูบ โดยเฉพาะผู้ชราที่มีอายุถึง ๖๐ ปีแล้ว ยิ่งสูบจัดยิ่งตายเพราะโรคนี้มากขึ้น โดยทั่ว ๆ ไปเชื่อกันว่า ตายมากกว่าผู้ที่ไม่สูบถึง ๒๐ เท่าทั้งนี้ โดยรวมโรคมะเร็งในปอดซึ่งการสูบบุหรี่ซิกาแร็ตมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ได้มีการศึกษาระยะยาวจากจำนวนบุคคลนับเป็นพัน ๆ ปรากฏว่าบุคคลที่โคเลสเตอรอลในเลือดสูง มีแรงดันเลือดสูง และตรวจพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจด้วย บุคคลเหล่านี้เสี่ยงต่อการตายที่สุดเป็นอันดับที่ ๑ รองลงมาในอันดับที่ ๒ ก็คือบุคคลมีน้ำหนักตัวเกิน มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และตรวจพบมีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจผู้ที่ต้องเสี่ยงต่อการตายในอันดับที่ ๓ คือ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงและมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเท่านั้น ส่วนผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงอย่างเดียว แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจก็ยังนับว่ามีอนาคตดีกว่าเพื่อน ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงและมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงอยู่แล้ว ยังสูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัดอีกด้วย จะเสี่ยงต่อการตายยิ่งขึ้นอีกมาก การเป็นโรคแรงดันเลือดสูงอยู่เรื้อรัง ส่งเสริมให้หลอดเลือดโคโรนารี่ที่หัวใจแข็งและเกิดพยาธิสภาพเนื้อกล้ามหัวใจตาย โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง และโรคเก๊าท์ ที่มีอาการหนักก็ส่งเสริมโดยนัยเดียวกัน

โรคมะเร็งในวัยชรา

โรคนี้เกิดขึ้นในวัยชรามากกว่าในวัยอื่น ๆ ปัจจุบันนี้เมื่อมนุษย์อายุยืนนานขึ้น มีผู้ชรามากขึ้นอุบัติการของมะเร็งก็เพิ่มขึ้นด้วย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุของการตายที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้ชรา หญิงอายุระหว่าง ๓๑–๔๙ ปี เป็นมะเร็งมากกว่าชาย เนื่องจากเป็นมะเร็งที่อวัยวะสืบพันธุ์ และที่เต้านม ส่วนชายอายุ ๕๕ ปี เป็นต้นไปจะเป็นมากกว่าหญิง โดยเฉพาะคือเป็นโรคมะเร็งที่ระบบหายใจ ที่ทางเดินอาหาร และที่ต่อมลูกหมาก โดยทั่ว ๆ ไปการดำเนินโรคและการกระจายทางกระแสเลือดและน้ำเหลืองสำหรับผู้ชรามักจะไม่รุนแรงเหมือนในวัยอื่น ๆ เช่นมะเร็งของกระเพาะอาหารที่เกิดขึ้นเมื่ออายุยิ่งน้อยก็ยิ่งเป็นอันตรายมาก ถ้าเป็นเมื่ออายุ ๔๐ ปี ในร้อยคนจะมีเพียง ๕ คนเท่านั้น ซึ่งมีชีวิตอยู่ต่อไปได้นาน ๕ ปี หรือนานกว่านั้น แต่ถ้าเป็นเมื่ออายุระหว่าง ๔๐–๖๐ ปี หรือเมื่ออายุเลย ๖๐ ปีแล้ว จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น ๑๘ ในร้อย และ ๒๘ ในร้อยตามลำดับ การกระจายทางกระแสเลือดและน้ำเหลืองของมะเร็งกระเพาะอาหารหลอดลม ลำไส้ใหญ่ และลำไส้ใหญ่ตอนทวารหนัก ปรากฏว่ายิ่งชรายิ่งลดน้อยแต่มะเร็งหลอดลมของผู้ชราถึงแม้การกระจายจะลดน้อยลงดังกล่าว การรุดหน้าจะรวดเร็วมากเหมือนในวัยอื่น ๆ มะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ มักเกิดขึ้นในอายุที่แตกต่างกัน

มะเร็งเต้านมและลูกอัณฑะมักเกิดตอนอายุ	๓๐–๔๐ ปี
มะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนทวารหนัก	๕๐–๖๐ ปี
มะเร็งมดลูกและระบบประสาท	๕๐–๗๕ ปี
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะและมะเร็งต่อมลูกหมาก	๖๐–๗๐ ปี
มะเร็งปอดและหลอดลม	๖๐–๘๕ ปี
มะเร็งกระเพาะอาหารกระดูกและผิวหนัง	๗๐–๙๐ ปี

มะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งเต้านม มักกระจายเข้ากระดูกและทำอาการปวดกระดูกอย่างรุนแรง ส่วนมะเร็งหลอดลมมักกระจายเข้าสมอง

อาการแรกของมะเร็งซึ่งผู้ชราควรสังเกตและเอาใจใส่คือ น้ำหนักตัวลด และ ซีด สำหรับมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ซึ่งผู้ชราเป็นมากที่สุด นอกจากน้ำหนักตัวลด อาการที่สำคัญคือเบื่ออาหาร ไม่ชอบอาหารบางอย่าง คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง แน่นท้อง อาการเหล่านี้ถึงแม้จะเป็นอาการที่สามัญ แต่สำหรับผู้ชราอย่าได้นิ่งนอนใจ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

สำหรับโรคมะเร็งหลอดอาหาร ซึ่งคนไทยเป็นกันมากเมื่ออายุ ๕๐–๖๐ ปี พึงสังเกตอาการกลืนอาหารติดคอโดยไม่มีอาการเจ็บปวดเป็นสำคัญ

มะเร็งลำไส้ใหญ่ผู้ชราเป็นกันมากเหมือนกัน ส่วนมากอยู่ตอนล่างใกล้ทวารหนัก แพทย์ใช้นิ้วแยงตรวจพบได้ มักเกิดขึ้นเมื่ออายุ ๖๐ ปี อาการที่ควรสังเกต นอกจากน้ำหนักตัวลด เบื่ออาหาร ซีด คืออาการท้องผูก รู้สึกถ่ายไม่หมดท้อง อุจจาระก้อนเล็กผิดปรกติไป กลั้นอุจจาระไม่อยู่ มีเลือดปนอุจจาระ และปวดท้องตอนล่าง การผ่าตัดได้ผลดีมาก ถ้าอายุ ๗๐ ปีแล้ว และผ่านการผ่าตัดมาด้วยดีก็มีการคาดอายุขัยเหมือนผู้ชราที่สบายธรรมดา

มะเร็งหลอดลมปัจจุบันนี้มีอุบัติการเพิ่มขึ้นในวัยชราเพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิง ในส่วนสัด ๙ ต่อ ๑ นอกจากสาเหตุอื่นๆ ก็เป็นที่ทราบกันทั่วไปแล้วว่า การสูบบุหรี่ซิกาแร็ทเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมะเร็งหลอดลม อาการที่ควรสังเกตคืออาการไอเรื้อรัง โดยมากมีเสมหะ น้ำหนักตัวลด หายใจเหนื่อยหอบ เจ็บปวดบริเวณทรวงอก ไอเป็นเลือด เมื่อสงสัยต้องเอ็กสเรย์ปอด และเพื่อจะวินิจฉัยให้ได้ตั้งแต่ระยะแรกเริ่มทางอเมริกาถึงกับแนะนำให้ผู้ชายอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ไปตรวจปอดโดยเอ็กสเรย์ทุกๆ ๖ เดือน

มะเร็งต่อมลูกหมากผู้ชรามักเป็นกันมาก และยิ่งชราก็ยิ่งพบเป็นบ่อยขึ้น กล่าวคือ เมื่ออายุ ๕๐ ปี จะพบได้ราว ๑๕ ถึง ๒๐ ในร้อยคน แต่เมื่ออายุถึง ๘๐ ปี จะพบเป็นถึง

๖๐ ในร้อยคน อาการที่สำคัญคือ ขัดเบา ปัสสาวะไม่สะดวก ปัสสาวะบ่อย บางทีเจ็บปวดด้วย มะเร็งนี้มักกระจายเข้ากระดูก ถ้ายังไม่กระจาย การรักษาโดยผ่าตัดจะช่วยให้มีชีวิตอยู่ไปได้อีกราว ๑๐ ปี

เรื่องมะเร็งนี้สำคัญอยู่ที่ต้องวินิจฉัยให้ได้ตั้งแต่ระยะต้นของโรค ขอกล่าวซ้ำว่าอาการน้ำหนักตัวลดมากและซีดเป็นอาการที่สำคัญที่สุดซึ่งผู้ชราจะนิ่งนอนใจมิได้ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ชรานึกถึงโรคมะเร็งเสียตั้งแต่ระยะต้นของโรค เพื่อจะได้ปรึกษาแพทย์ต่อไป จึงได้รวบรวมอาการกับตำแหน่งที่อาจจะเป็นมะเร็งได้ดังต่อไปนี้:—

อาการ	อวัยวะที่อาจเป็นมะเร็ง
ปัสสาวะเป็นเลือด	กระเพาะปัสสาวะ ไต
ความผิดปรกติเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ	สำหรับชายต่อมลูกหมาก
เลือดออกทางช่องคลอด	รังไข่ หรือ ท่อรังไข่
มุตกิดสีเหลืองนวล หรือเลือดออกภายหลังการร่วมประเวณี	มดลูก ช่องคลอด
ลูกอัณฑะบวม ไม่ปวด	ลูกอัณฑะ
อุจจาระร่วงปนเลือดบ้างไม่ปนบ้างสลับกับท้องผูก	ตับอ่อน ลำไส้
กลืนลำบากอยู่เรื่อย ๆ ปวดแน่น	หลอดอาหาร
ท้องตอนบน อาเจียน น้ำหนักตัวลด	กระเพาะอาหาร
ปวดแน่นเสียดบริเวณท้องข้างขวาตอนบน	ถุงน้ำดี ตับ
เลือดออกจากหัวนม	เต้านม
หัวนมแฟบ	
มีก้อนในเต้านมไม่ปวดเจ็บ	
แผลที่เรื้อรังไม่รู้จักหาย	ผิวหนัง
ฝีที่ไม่หายแล้วยังขยายตัวอีก	
ก้อนที่ริมฝีปาก ในปากและลิ้นซึ่งไม่รู้จักหาย	ริมฝีปาก ปาก ลิ้น

อาการ	อวัยวะที่อาจเป็นมะเร็ง
ต่อมน้ำเหลืองโตทั่วตัว	เลือด
ปวดศีรษะ ตาฟาง เวียนศีรษะ	สมอง
อารมณ์เปลี่ยนแปลง ซึม	
ความผิดปรกติของสายตา มองไม่เห็น	ตา
เสียงแหบเรื้อรัง ไออยู่เสมอ	หลอดคอ ปอด
ต่อมธัยรอยด์บวม กลืนลำบาก เสียงแหบ	ต่อมธัยรอยด์

อาการทั้งหลายดังกล่าวนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นมะเร็งเสมอไป อาจเป็นอาการของโรคอื่นก็ได้ เช่นอาการไอเรื้อรัง อาจเป็นมะเร็งหลอดลมก็ได้ เป็นวัณโรคก็ได้ ปอดพอง หรือ หัวใจอ่อนก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีอาการเหล่านี้ขึ้น ผู้ชราสมควรให้แพทย์ตรวจและถึงแม้จะเป็นโรคอื่น ซึ่งไม่ใช่มะเร็งก็ควรได้รับการรักษา

อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง

กลุ่มอาการนี้หมายถึงกรณีที่มีเลือดออกในสมองรวมทั้งกรณีที่สมองน่วมเนื่องจากโรคของหลอดเลือดในสมอง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วต่างก็ทำอาการอัมพาตเหมือน ๆ กัน เป็นพยาธิสภาพที่สำคัญสำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ ๕๐ ปีขึ้นไป กลุ่มอาการนี้มีอุบัติการเพิ่มขึ้นเหมือนสภาพอื่น ๆ ในวัยชรา ดังจะเห็นได้จากสถิติในต่างประเทศดังต่อไปนี้

	อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง คิดเป็นส่วนร้อยจากมรณกรรมทั้งหมด	
	ปี ๑๙๒๓/๑๙๒๕	ปี ๑๙๕๓
ประเทศนอร์เวย์	๗.๑	๑๕.๗
ประเทศสวีเดน	๖.๖	๑๔.๗
ประเทศอังกฤษ	๕.๙	๑๒.๓
ประเทศเยอรมัน	๕.๔	๑๓.๘
ประเทศฝรั่งเศส	๕.๒	๑๐.๙
ประเทศสวิสเซอร์แลนด์	๓.๗	๑๓.๗

ในประเทศไทยถึงแม้จะไม่มีตัวเลขแสดง แต่จากการสังเกตโดยทั่ว ๆ ไปของนายแพทย์ผู้สันทัดในเรื่องนี้ก็ปรากฏมีว่าอุบัติการเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน สาเหตุที่เพิ่มขึ้นก็เพราะปัจจุบันนี้เป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็ง และโรคแรงดันเลือดสูงกันมากนั่นเอง

การวินิจฉัยโรคนี้ โดยเฉพาะการจะตัดสินว่า อัมพาตที่เกิดขึ้นนั้น เนื่องมาจากเลือดออกในสมองหรือเนื่องจากสมองน่วม แม้สำหรับนายแพทย์เองในบางกรณีก็เป็นปัญหาที่ยากมาก และจำเป็นต้องอาศัยการตรวจพิเศษอื่น ๆ ประกอบการพิจารณา รายที่เกิดขึ้นเนื่องจากเลือดออกในสมอง มักพบมีอายุระหว่าง ๔๕–๖๐ ปี (แต่เด็กหนุ่มก็เป็นได้) มักเกิด

อาการขึ้นในเวลากลางวันภายหลังการออกกำลังกายอย่างมากหรือการตื่นเต้นผู้ป่วยจะหมดสติไปอย่างรวดเร็ว หน้าแดง บางทีก็ปนเขียว มีไข้ ผู้ป่วยมักเป็นโรคแรงดันเลือดสูงอยู่แล้ว ส่วนรายที่เกิดขึ้นเนื่องจากสมองน่วมผู้ป่วยมักจะมีอายุมากกว่า คือ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมักเกิดอาการขึ้นในเวลากลางคืน หรือ เมื่อตื่นนอน ผู้ป่วยมีสติดีหรืออาจหมดไปอย่างช้า ๆ หน้าซีด ไม่เป็นไข้ ผู้ป่วยจำนวนนี้มักเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็ง หรือโรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้ว

ข้อสังเกตง่าย ๆ เหล่านี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับเหตุการณ์เฉพาะหน้า ทุก ๆ กรณีผู้ป่วยต้องนอนสงบ แต่ถ้าสงสัยเป็นพวกแรกควรนอนศีรษะสูง พวกหลังควรนอนศีรษะต่ำ ผู้ป่วยต้องหายใจได้สะดวก และการใช้อ๊อกซิเจนช่วยสำคัญที่สุด ผู้ชราที่มีทรัพย์ถ้ามีท่ออ๊อกซิเจนไว้กับบ้านสำหรับยามฉุกเฉินเช่นนี้ก็เป็นประโยชน์มาก

จากการศึกษาหลาย ๆ แห่ง โดยเฉพาะจากโรงพยาบาลประสาทโรเซนฮูเกนในกรุงเวียนนา ซึ่งรวบรวมผู้ป่วยประเภทนี้ได้ถึง ๔๔๔๐ คน ในเวลา ๑๒ ปี ปรากฏว่าก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง ๕๐ ในร้อยของจำนวนผู้ป่วย จะมีอาการนำเกิดขึ้นมาก่อน อาการนำดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นก่อนเพียง ๓-๔ วัน หรืออาจมีอยู่แล้วเป็นแรมเดือนหรือแรมปีก็ได้ พวกหนึ่งเป็นอาการของโรคแรงดันเลือดสูง คือ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หูอื้อ นอนไม่หลับ ตื่นเต้น อีกพวกหนึ่งเป็นอาการของโรคสมองกระด้าง (cerebral sclerosis) ผู้ป่วยมึนซึมและเวียนศีรษะมากกว่าปวดศีรษะจริง ๆ ยิ่งมีงานหนักยิ่งเป็นมากและมักจะเกิดขึ้นบ่อยภายหลังเสพสุรามากหรือสูบบุหรี่จัด บางวันอาจอ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรงไปชั่วระยะ ๒-๓ ชั่วโมงแล้วก็กลับดีเป็นปรกติใหม่อีก บางคนพูดไม่คล่องเพราะนึกคำไม่ออก มีอาการชาครึ่งซีกที่หน้าหรือลำตัวหรือแขนขาหมดแรงไปชั่วขณะ นอกจากนี้ยังมีอาการทางด้านอารมณ์และจิตใจอีกซึ่งจะไม่กล่าวในที่นี้ เพราะอาการต่าง ๆ เท่าที่กล่าวมาแล้วก็ควรจะเพียงพอ ในอันที่จะชักจูงให้ผู้ชราไปปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อรับการแนะนำและรักษาต่อไป

โสตประสาทมักเสื่อมไปตามชราภาพ ยิ่งชราก็ยิ่งเสื่อมมากขึ้น ดังนั้นจึงปรากฏว่าผู้ชราที่อายุเลย ๗๕ ปี ทุก ๆ ๔ คนจะมีอาการหูตึงคนหนึ่ง ความเสื่อมของโสตประสาทอาจเป็นมากก็ได้ หรือเป็นเพียงเล็กน้อยก็ได้ บางคนหูตึงเท่านั้นยังพอได้ยินบ้าง แต่บางคนหูหนวกจนไม่ได้ยินเลย โดยมากเสียงแหลมมักไม่ได้ยินก่อนอื่น เช่น เสียงนกร้อง กระดิ่งหรือโทรศัพท์ นิสัยของมนุษย์โดยทั่ว ๆ ไปเมื่อมีความผิดปรกติเกี่ยวกับตา มักจะรีบไปหาแพทย์โดยเร็ว แต่มักจะเพิกเฉยเมื่อเกี่ยวกับโสตประสาท เช่นนี้หาถูกไม่ เพราะบางกรณีแพทย์อาจช่วยเหลือได้อย่างง่ายดาย เช่นเมื่อ หูตึง เพราะมี "ขี้หู" อุดตัน แม้บางกรณีที่ยุ่งยากแพทย์ก็ยังอาจช่วยได้ โดยวิธีศัลยกรรม สภาพหูตึงหรือหนวกมีอิทธิพลต่อจิตใจมิใช่น้อย ความสัมพันธ์ของมนุษย์ต่อมนุษย์นั้นโดยสำคัญก็ด้วยการสนทนาปราศรัยซึ่งกันและกัน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ตามปรกติผู้ชราก็มีการสัมพันธ์อยู่ในวงแคบมามากแล้ว เมื่อไม่สามารถจะสนทนากับใครให้เข้าใจได้อีกด้วย ชีวิตก็ยิ่งโดดเดี่ยวเป็นเหตุให้อารมณ์ไม่เบิกบาน อาจขี้สงสัยและเข้าใจผิดต่าง ๆ เพราะตนเองไม่ได้ยิน บางทีก็เกรงว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจตน หรือตนเองอาจจะไม่เข้าใจเขาก็ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ชราที่หูหนวกจึงมีจิตใจอยากจะปลีกตัวอยู่ในระหว่างผู้ที่หูหนวกด้วยกันมากกว่าที่จะอยู่ในสังคมของผู้ที่มีโสตประสาทเป็นปรกติ ผู้ที่มีความผิดปรกติทางสายตาตามธรรมดามักจะรีบไปหาแพทย์เพื่อให้จัดแว่นตาให้เหมาะสม การใส่แว่นตาเป็นของธรรมดา และนอกเหนือจากนั้นสำหรับผู้ชราบางท่านการใส่แว่นตายังเพิ่มความสง่าและภาคภูมิให้อีกด้วยสำหรับผู้ที่มีความเสื่อมทางโสตประสาทก็มีเครื่องใส่หูเพื่อให้ได้ยินชัดขึ้นเหมือนกัน เครื่องเช่นนี้รู้จักกันมา ๓๐ ปีกว่าแล้ว และมีการดัดแปลงให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ๆ แต่ผู้ชราส่วนมากไม่นิยมจะลองใช้ก็ต่อเมื่อเกือบจะไม่ได้ยินเลยแล้ว เพราะการใช้เครื่องใส่หู นอกจากจะไม่งดงามยังเป็นเครื่องแสดงให้ผู้อื่นทราบว่าตนหูหนวกเสียอีกด้วย ความจริงสมควรที่จะทดลองใช้ เพราะเป็นประโยชน์ปัจจุบันนี้บริษัทที่ผลิตเครื่องช่วยฟัง ต่างก็พยายามทำให้เล็กที่สุดไม่ให้ประเจิดประเจ้อ ข้อสำคัญก่อนจะใช้ต้องให้โสตแพทย์ตรวจเสียก่อน ต้องลองเครื่องให้เหมาะแล้วต้องฝึกตนให้เคยชินจึงจะใช้ได้ประโยชน์

ตา

สายตาของมนุษย์เสื่อมตามความชราที่เกิดขึ้น สถิติจากสหรัฐอเมริกาแสดงว่า ในจำนวนผู้ชรา ๑๐๐๐ คน ๘๖ ในร้อยยังมีสายตาดีโดยใส่แว่นและไม่ใส่แว่น ในจำนวนที่ตรวจนี้ผู้ชราที่มีอายุเกิน ๙๐ ปีแล้ว ยังมีสายตาดีอยู่ถึง ๖๗.๔ ในร้อยตัวเลขเหล่านี้แสดงให้เห็นเป็นที่น่ายินดีว่าถึงแม้จะมีการเสื่อมของตาตามความชรา ก็ยังมีหนทางที่ช่วยให้มีสายตาดีอยู่ได้จนสูงอายุ สำหรับแพทย์นัยน์ตาเปรียบเหมือนหน้าต่าง เพราะสามารถมองเห็นสภาพของหลอดเลือดภายในได้ว่าเป็นอย่างไร แข็งหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ผู้ชรามักมองอะไรไม่ใคร่เห็นในเวลากลางคืน เนื่องจากมีความเสื่อมในการปรับตัวของสายตาจากสว่างมาสู่ความมืด ในแสงแดดจัด ๆ ก็เหมือนกันผู้ชรามักจะมองอะไรไม่ใคร่เห็น แต่จะเห็นสีแดงและเหลืองได้ดีกว่าสีน้ำเงินและเขียว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือที่แก้วตา เนื่องจากความเหี่ยวแห้งและการเปลี่ยนแปลงในปริมาณแร่ธาตุและโปรทีนแก้วตาไม่สามารถจะยืดหดตัวได้เหมือนก่อน ๆ ผู้ชราจึงไม่สามารถจะมองเห็นในระยะใกล้ได้ชัด และจำเป็นต้องใส่แว่นตาช่วย แต่ในระยะไกลกลับเห็นได้ดี ส่วนผู้ที่มีสายตาสั้นมาแต่กำเนิด เมื่อชรากลับเห็นในระยะใกล้ได้ดีโดยไม่ต้องใส่แว่น

แก้วตาไม่แต่เสียไปซึ่งความยืดหดตัวเท่านั้น ยิ่งชรามากขึ้นก็ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอีก ในที่สุดก็ขุ่นมัวและกระด้างเกิดเป็นต้อแก้วตา (cataract) โดยมากจะเป็นข้างเดียวก่อนนาน ๆ ไปจึงอาจเป็นอีกข้างหนึ่ง อาการแรกคือตามัวโดยไม่มีอาการเจ็บปวดหรืออักเสบแต่อย่างใด ในแสงแดดจัดมองเห็นไม่ชัด แต่กลับเห็นได้ดีในที่ร่ม โรคนี้ไม่มียารักษาต้องทำการผ่าตัดเอาแก้วตาออกแล้วใส่แว่นพิเศษแทน เป็นโรคที่อาจเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ด้วย เพราะอาจเป็นได้หลาย ๆ คนในครอบครัวเดียวกัน สำหรับผู้ชรามักจะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุ ๗๐ ปีล่วงแล้ว ถ้ามิได้เป็นโรคเกี่ยวกับไฟธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ก่อน เช่น โรคเบาหวาน

โรคตาของผู้ชราที่สำคัญอีกโรคหนึ่ง คือ ต้อหิน (glaucoma) ต้อหินเป็นโรคที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ โดยสังเกตไม่ได้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตาบอดในวัยชรา สาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องจากมีแรงดันสูงเกิดขึ้นภายในตา ทำให้ตามัว ใส่แว่นตาก็ไม่ดีขึ้น กลางคืนมองไม่เห็นยิ่งขึ้น บริเวณที่มองเห็นก็แคบเข้า เห็นสายรุ้งเมื่อมองในที่แจ้งแสงจัด เห็นแสงเป็นวงกลมรอบดวงไฟ อาการเหล่านี้โดยมากมีอยู่นานแล้ว แต่ผู้ชรามักไม่สนใจไม่ได้สังเกตเป็นเหตุให้ได้รับการรักษาช้าไป ตอนหลังเมื่อเป็นมากแล้ว มีอาการปวดศีรษะรุนแรงจึงไปหาแพทย์ ต้อหินเป็นโรคกรรมพันธุ์ ดังนั้นถ้าปรากฏว่าบรรพบุรุษเคยเป็นโรคนี้ลูกหลานเมื่ออายุเลย ๔๐ ปีแล้ว สมควรจะปรึกษาจักษุแพทย์อยู่เสมอ ไม่มีใครเลยที่จะวินิจฉัยโรคนี้ได้นอกจากจักษุแพทย์

ชราภาพของสตรี

ตัวการที่บังคับความเป็นหญิงหรือชายของมนุษย์ คือ ต่อมภายในทางเพศ หญิงได้แก่รังไข่ ชายได้แก่อัณฑะ ชราภาพเกิดขึ้นในสตรีเร็วกว่าในชายมาก ทั้งนี้เพราะต่อมรังไข่แก่เร็ว ตั้งแต่อายุ ๓๐ ปีเป็นต้นไป น้ำหนักของต่อมนี้เริ่มลดลงเรื่อย ๆ จนในที่สุดรังไข่ก็เหี่ยวฝ่อ ถึงตอนนี้อันเป็นระยะวิกฤตของชีวิตสตรี คืออายุราว ๔๕–๕๐ ปี ประจำเดือนจะหมดไป ภาษาแพทย์เรียกว่าเมนโนพอซ สตรีไม่สามารถจะมีลูกได้อีก ส่วนชายนั้นปรากฏว่าอัณฑะแก่ช้า จะแก่ไปพร้อมกับทิชชูและต่อมภายในอื่น ๆ ของร่างกาย ชายอายุ ๙๐ ปี จึงยังสามารถมีลูกได้ การที่สตรีมีระยะวิกฤตเช่นนี้ก็เป็นการดี เพราะการมีครรภ์ภายหลังอายุ ๕๐ ปี อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตของมารดา และทารกก็จะมีความพิการแต่กำเนิดหลาย ๆ อย่างอีกด้วย

ตอนก่อนจะถึงระยะวิกฤตสตรีมักอ้วนขึ้น ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะขาดฮอร์โมน แต่เป็นเพราะขาดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป แล้วไม่ได้ลดอาหารลงตามส่วน นอกจากนั้นประจำเดือนจะน้อยลง ไม่สม่ำเสมอเป็นเวลาตามกำหนด บางทีก็มีมากจนตกเลือด ถ้าสตรีมีครรภ์ในตอนนี้ก็มักคลอดยาก และทารกจะเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิดอย่างมาก

ในระยะหลังเมนโนพอซ เมื่อสตรีขาดฮอร์โมนจากรังไข่มักมีอาการทางประสาทเกิดขึ้น โดยเฉพาะรู้สึกร้อนวูบวาบที่หน้าผาก หน้าอก และฝ่ามือ รองลงมาก็คือปวดศีรษะและวิงเวียน สตรีที่มีเรือนแล้วมักมีอาการดังกล่าวมากกว่าสตรีที่เป็นโสด ส่วนสตรีที่ถูกตัดรังไข่ออกยิ่งมีอาการมากกว่าเพื่อน ตามปรกติราว ๓๐ วันภายหลังการผ่าตัดก็เกิดอาการแล้ว ถ้าอาการร้อนวูบวาบนี้เกิดปุบปั๊บหายไป ก็อาจจะถือได้ว่าในไม่ช้าก็ต้องมีเลือดออกทางช่องคลอดอีก หรือมิฉะนั้นก็มีเนื้อร้ายชนิดที่ผลิตฮอร์โมนได้กำลังเกิดขึ้นแล้ว โดยทั่ว ๆ ไปอาจกล่าวได้ว่าสตรีที่เคยมีประจำเดือนเป็นปรกติเรียบร้อยเสมอมา มักผ่านระยะวิกฤตนี้ไปได้อย่างสบาย

ทางด้านกามารมณ์ ในระยะก่อนเมนโนพอซ สตรีมักมีความใคร่มากขึ้น ซึ่งคงจะเป็นผลทางจิตใจมากกว่าผลทางด้านฮอร์โมน แม้สตรีที่เคยเย็นชาอยู่ก่อนก็กลับเป็นปรกติ เป็นภาวะที่เรียกว่า "second spring" ก็ได้ ภาวะนี้สามีทีดทุกคนควรจะรู้จัก เพราะถ้าไม่ปรับตัวคล้อยตาม อาจก่อให้เกิดความยุ่งยากในครอบครัวขึ้นได้ สตรีบางคนอาจเปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่ง คือ กลายเป็นคนหึงจัด ซึ่งสามีจะต้องระวัง

ในระยะหลังเมนโนพอซ ตามปรกติสภาพกามารมณ์ของสตรีมักอยู่ในระดับเดียวกันกับชายแต่อาจมีภาวะผิดธรรมดาเกิดขึ้นก็ได้ กล่าวคืออาจมีความใคร่ลดน้อยลง และอาจเป็นเอามากจนกระทั่งรังเกียจสามีของตนก็เป็นได้ หรืออาจเป็นในลักษณะตรงกันข้ามก็ได้เหมือนกัน ในระยะนี้สตรีมิได้มีการเปลี่ยนแปลงแต่ทางกายและทางด้านกามารมณ์ แต่จิตใจก็เปลี่ยนไปด้วย อาจเห็นแก่ตัวมากขึ้น บึกบึนอดทนมากขึ้น สามารถประกอบกิจกรรมเป็นชิ้นเป็นอันและดีเด่นยิ่งขึ้น ระยะวิกฤตของชีวิตสตรีเป็นระยะแห่งการสูญเสียหลายสิ่งหลายอย่าง ประจำเดือนหมดไป ไม่มีหวังจะได้ลูกอีกต่อไป ญาติพี่น้องตายจากไปบุตรธิดาต่างก็มีเหย้ามีเรือนแยกไป สามีก็ชรา เกษียณอายุหรืออาจตายจากไป รายได้ก็ตกต่ำ เหล่านี้ย่อมมีผลทางจิตใจอย่างยิ่ง เป็นโศกนาฏกรรมของชีวิต บางคนถึงกับเป็นโรคประสาทหรือจิตวิปริตไปก็ได้ เพื่อให้สมดุลกับการที่ต้องเสียไปดังกล่าว สตรีโดยมากจะหันไปหางานอดิเรกอย่างใดอย่างหนึ่ง ประกอบกรณียกิจเพื่อสังคมตามองค์การและมูลนิธิต่าง ๆ และบางท่านก็ธรรมะธรรมโมเข้าวัดถือศีล หรือบวชเป็นชีไปเลย

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในระยะวิกฤตของชีวิตสตรีมิใช่ชราภาพ แต่เป็นการเตรียมตัวของร่างกายเพื่อชีวิตในวัยชรา เมื่อผ่านระยะนี้ไปได้แล้ว สตรีก็มิได้มีสมรรถภาพด้อยไปกว่าชายแต่อย่างใด ชายชราบางคนเมื่อเกษียณแล้วอาจเดือดร้อนเพราะว่างงาน ไม่มีกิจการใดที่เป็นชิ้นเป็นอันจะกระทำ แต่สตรีชรานั้นอย่างน้อยก็ยังมีงานบ้านเป็นเดิมพันอยู่แล้ว ปัจจุบันนี้มีไม่น้อยที่คุณย่าคุณยายต้องรับหน้าที่เลี้ยงหลานแทนพ่อแม่ของเด็กซึ่งต้องไปทำงาน ไม่มีเวลาที่จะดูแลได้ด้วยตนเอง การจะหาพี่เลี้ยงก็เป็นปัญหาที่ยุ่งยาก

และพี่เลี้ยงก็หาดีไปกว่าคุณย่าหรือคุณยายได้ไม่ ตามปรกติคุณย่าหรือคุณยายปฏิบัติหน้าที่นี้ด้วยความเต็มใจ เพราะนอกจากจะภูมิใจที่บุตรธิดาซึ่งเติบโตจนมีครอบครัวไปแล้วยังต้องพึ่งอาศัยตนอยู่อีก การเลี้ยงหลานยังเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขทางจิตใจอีกด้วย สตรีชราจึงมีบทบาทด้วยในสังคมปัจจุบันโดยปริยาย

สตรีชราถึงแม้จะมีสิ่งบกพร่องทางร่างกายหรือมีพยาธิสภาพอยู่หลายๆ อย่าง ก็มีความอดทนและทนทานอย่างน่ามหัศจรรย์ ซึ่งชายชราไม่มีหนทางจะสู้ได้เป็นเครื่องแสดงว่าธรรมชาติได้สร้างร่างกายของสตรีให้มีความต้านทาน และคงทนมากกว่าชาย ให้สามารถปรับตนเองได้ดีกว่าและอดทนกว่า ดังนั้นจึงย่อมไม่เป็นปัญหาที่ในบรรดาผู้ชราด้วยกันส่วนมากเป็นสตรี

อุบัติเหตุกับผู้ชรา

อุบัติเหตุเป็นเรื่องที่ผู้ชราจะต้องระมัดระวัง เพราะยิ่งชราอุบัติเหตุต่างๆ ยิ่งเกิดขึ้นได้ง่าย มากผู้ชราขาดความประเปรียวของวัยหนุ่ม และเนื่องจากการเสื่อมโทรมหรือจากการเป็นโรคเรื้อรัง ข้อต่าง ๆ ก็ฝืด ทิชชูยึดประสานก็กระด้างไม่ยืดหยุ่นเนื้อกล้ามมักอ่อนเปลี้ยและประสาทก็ช้าลง คนชราถ้าเสียหลักเซเป็นต้องล้มไม่เหมือนคนหนุ่ม ๆ ถึงแม้จะเซก็ยังตั้งตัวได้ ในความมืดผู้ชรามองอะไรไม่ใคร่เห็น เวลาเดินก็มักจะก้าวเท้าสั้นและยกเท้าขึ้นเตี้ย ๆ เป็นเหตุให้สะดุดสิ่งของบนพื้น สะดุดธรณีประตูหรือแม้ขอบพรมได้ง่ายดาย การใช้แว่นซึ่งดูได้ทั้งใกล้และไกลก็เหมือนกัน กว่าจะเคยชินก็อาจทำให้หกล้มได้แล้วหลายครั้ง ถ้าแสงสว่างไม่ดีอาจพลาดบันไดขั้นสุดท้ายเพราะคิดว่าหมดแล้วก็ได้ การใช้มือก็มักไม่คล่องเหมือนเมื่อยังหนุ่ม แม้ภารกิจประจำวันที่เคยทำอยู่เสมอ ๆ ก็ยังอาจเกิดการผิดพลาดได้ เช่น โกนหนวดอาจเป็นบาดแผลเลือดไหลเพราะมิได้ระมัดระวังในห้องน้ำอาจเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ๆ เพราะพื้นลื่นบ้าง หรือเพราะขอบอ่างอาบน้ำลื่นไม่มีที่เกาะเวลางัวเงียเมื่อตื่นนอนเช้า หรือตอนกลางคืนอาจเหยียบพรมหน้าเตียงนอนไถลหกล้มก็ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในบ้านทั้งสิ้น แต่สำหรับผู้ชราอาจเป็นอันตรายได้อย่างมาก ผู้ชราควรจะระงับไม่กระทำบางสิ่งบางอย่างที่เกินกำลังและไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน จะคิดว่าคนหนุ่มทำได้ ตนเองก็ทำได้เหมือนกันนั้น ไม่ถูกกับกาลเทศะเสียแล้ว สิ่งใดที่เกี่ยวกับการขึ้นที่สูงต้องปีนป่ายเหล่านี้ ควรละเว้นการกระทำที่รีบร้อนแข่งกับเวลาก็ดีหรือที่ผิดแปลกไปจากความเคยชินที่ตนเคยปฏิบัติอยู่ก็ดี เหล่านี้อาจเกิดอุบัติเหตุได้เสมอ

อันตรายที่สำคัญที่สุดซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุในวัยชรา คือ กระดูกหัก กระดูกผู้ชราหักง่าย เพราะส่วนมากเป็นโรคกระดูกโปร่งอยู่แล้ว โดยเฉพาะสตรีชรากระดูกหักบ่อยกว่าชายชราถึง ๒ เท่า กระดูกขาอ่อนหักบ่อยกว่าเพื่อน สมัยก่อน ๆ กลัวกันมากเพราะต้อง

รักษาอยู่นานและผลก็ไม่ดี แต่ปัจจุบันนี้มีวิธีรักษาให้หายเป็นปรกติได้และเร็วขึ้นด้วย โดยทั่ว ๆ ไปกระดูกหักในวัยชรามักปลอดภัยถ้าไม่มีโรคอื่นแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ข้อคหรือภาวะหลอดเลือดถูกอุดตัน รายที่ต้องเสียชีวิตนั้นส่วนมากเนื่องจากกระดูกกระโหลกศีรษะแตก และกระดูกขาอ่อนหัก

อุบัติเหตุบนถนนก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งผู้ชราควรระวังปัจจุบันนี้การจราจรได้ทวีและคับคั่งยิ่งขึ้น ปรากฏว่าอุบัติเหตุบนถนนก็เพิ่มขึ้นและมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ชราด้วย สำหรับผู้ชราซึ่งมีปฏิกิริยาทางประสาทต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ช้าอยู่แล้ว ทั้งจักษุและโสตประสาทก็เสื่อม และอาจไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับกฎจราจรใหม่ ๆ ดีอีกด้วย ย่อมได้รับอุบัติเหตุจากการเดินถนนได้อย่างง่ายดาย เด็ก ๆ ส่วนมากได้รับอันตรายเพราะกำลังเพลินในการเล่น ส่วนผู้ชราก็อาจจะเผลอตัวได้เหมือนกันเพราะอาจมัวพะวงอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้ขับรถสมควรจะให้ความระมัดระวังต่อผู้ชราเหมือนกับที่ตนต้องระวังเมื่อมีเด็กเล่นอยู่บนถนน ผู้ชราเองก็ควรเลือกถนนที่ปลอดภัยสำหรับเดินเล่นเพื่อออกกำลังกาย เวลาข้ามถนนควรข้ามเฉพาะในเขตที่ได้กำหนดไว้ ควรเหลียวซ้ายแลขวาให้แน่ใจว่าปลอดภัยเสียก่อน และถ้ามีไฟสัญญาณก็ข้ามเมื่อไฟเขียวอย่าได้ไว้วางใจในความศักดิ์สิทธิ์ของ "ทางม้าลาย" ทั้งหลายเป็นอันขาด จะเสียชีวิตเสียเปล่า ๆ

ปัญหาเรื่องผู้ชราสมควรจะขับรถยนต์หรือไม่ เรื่องนี้น่าจะเป็นเรื่องของบุคคลเป็นราย ๆ ไป ผู้ชราที่เคยขับรถอยู่เสมอแล้วและยังทะมัดทะแมงอยู่ ก็ควรจะขับต่อไปได้ ถึงแม้หูจะตึงหรือหนวกอีกด้วยก็ตาม คนขับรถที่หูหนวกมักไม่ใคร่เกิดอุบัติเหตุเพราะจะระมัดระวังมากขึ้น ข้อสำคัญอย่าเปลี่ยนรถใหม่และต้องขับอยู่เสมอ ๆ ส่วนผู้ชราซึ่งแม้จะเคยขับรถอยู่แล้ว แต่สายตาไม่ดี รู้สึกหวาด ไม่ใคร่แน่ใจตนเองหรือเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ควรขับต่อไป เช่นเดียวกับผู้ที่มีอายุเลย ๕๐ ปีแล้ว ยังขับรถไม่เป็นก็อย่าริเริ่มเรียนขับรถเลย จะเป็นการเสี่ยงอันตรายมากอยู่

การหลับการนอน

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนของร่างกาย ป้องกันไม่ให้เป็นอันตรายเนื่องจากความเหน็ดเหนื่อย และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของหัวใจและการโคจรของเลือด ยิ่งหลับได้นานและหลับได้สนิทก็ยิ่งเป็นคุณประโยชน์มากขึ้น การนอนหลับได้ดีเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ ผู้อายุยืนจึงมักนอนหลับได้ดีเสมอ มนุษย์เราใช้ ๑/๓ ของชีวิตเพื่อการนอน ถ้าจะว่าตามนัยของ Sigmund Freud (ซิกมุนด์ ฟรอยด์) ประสาทแพทย์ผู้เรืองนามแห่งกรุงเวียนนา (๑๘๕๖–๑๙๓๙) การนอนหลับนอกจากจะเป็นการพักผ่อนของชีวิต ในแง่ของจิตวิทยาถือว่าเป็นการระงับความสนใจต่อโลก เป็นความสงบของจิตใจ กล่าวคือกลับไปอยู่ในสภาพดั้งเดิมเหมือนเมื่ออยู่ในครรภ์มารดาซึ่งมีแต่ความอบอุ่น มืด และปราศจากความระคายเคือง ครั้นเมื่อตื่นขึ้นก็เหมือนเกิดใหม่อีก

ความต้องการนอนของมนุษย์ แตกต่างกันตามอายุ ทารกเกิดใหม่นอนหลับเกือบตลอดวันส่วนเด็กนอนเพียง ๑๐–๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น เมื่ออายุมากขึ้นความต้องการนอนก็น้อยลงผู้ชราตามปรกติต้องนอนประมาณ ๘ ชั่วโมง อาจจะมากกว่าหรือน้อยกว่า ๑ ชั่วโมงก็ได้สำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีประมาณ ๒๐ ในร้อยไม่ได้รับความสุขจากการนอน เนื่องจากมีความผิดปรกติเกิดขึ้น ในวัยชราความผิดปรกติเกี่ยวกับการนอนเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยกว่าในวัยอื่น ๆ บางคนนอนไม่หลับ บางคนหลับแต่ไม่สนิท บางคนตื่นบ่อยตลอดคืน บางคนตื่นเร็วเกินไปแล้วไม่หลับอีก

มีมูลเหตุมากมายที่ก่อให้เกิดความผิดปรกติเหล่านี้เกี่ยวกับการนอนของผู้ชรา เป็นต้น มีแรงดันเลือดสูง ความรู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง ซึ่งอาจเป็นเครื่องแสดงว่าหัวใจไม่ปรกติ หัวใจอ่อนทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดง ความผิดปรกติเกี่ยวกับการโคจรของเลือดในสมอง

เนื่องจากหลอดเลือดแดงแข็ง ความเจ็บปวดต่าง ๆ อาการไข้ แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อาการคันความรู้สึกต้องไปปัสสาวะ ซึ่งสำหรับผู้ชายอาจเนื่องมาจากต่อมลูกหมากไม่ปรกติ และสำหรับสตรีเนื่องจากความระคายเคืองในกระเพาะปัสสาวะ ความตื่นเต้นหรือวิตกกังวล ความกลัวที่ตนจะนอนไม่หลับ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นต้น การรู้สึกเย็นเท้า เมื่ออากาศหนาว ที่นอนอ่อนหรือแข็งไป หมอนสูงหรือต่ำไป ร้อนไป มีเสียงอึกทึกรบกวน

การนอนหลับไม่ได้เช่นปรกติของผู้ชรานี้เป็นทุกข์ทรมานมิใช่น้อย แต่ก็เป็นเรื่องที่จะพอแก้ไขได้เมื่อได้ปรึกษาแพทย์ ยานอนหลับช่วยได้มากเมื่อนอนไม่หลับ แต่ก็ไม่ควรใช้เองตามใจชอบเพราะอาจเป็นโทษ เป็นต้น เมื่อขนาดยามากเกินไปหรือใช้อยู่นานเกินไป ยิ่งอายุมากต้องระวังขนาดของยาที่ใช้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากเป็นโรคใดโรคหนึ่งอยู่ หรือเป็นโรคอยู่หลาย ๆ โรคแล้ว ซึ่งเป็นสภาพปรกติของผู้ชราที่ชรามาก ๆ ยานอนหลับขนาดธรรมดาที่ใช้ได้ผลอยู่ทั่วไป อาจทำให้หายใจหยุดก็ได้ สมุฏฐานของการนอนไม่หลับก็แตกต่างกัน คนที่นอนไม่หลับเพราะจิตใจไม่สงบ ถ้าให้ยาอย่างอื่นซึ่งไม่ใช่ยาจำพวกกล่อมอารมณ์ก็ไม่ได้ผล หรือผู้ที่มีหัวใจอ่อนมัวแต่ให้ยานอนหลับแต่ไม่ให้ยาหัวใจ ก็ไม่ได้ผลสมบูรณ์เช่นเดียวกัน การจะใช้ยาอะไรจึงควรเป็นหน้าที่ของแพทย์เท่านั้น

เพื่อส่งเสริมผู้ชราให้นอนหลับได้ดี สมควรจะจัดห้องนอนให้เป็นสุขสบาย ผู้ชราควรจะงีบภายหลังอาหารกลางวันแต่ไม่ควรจะนานกว่า ๑ ชั่วโมง อาหารมื้อค่ำรวมทั้งน้ำดื่มควรจะน้อยไม่ควรดื่มนมตอนค่ำ เพราะน้ำนมมีคุณสมบัติขับปัสสาวะเช่นเดียวกันไม่ควรดื่มน้ำชาและกาแฟในเวลาค่ำคืน ซึ่งอาจทำให้ไม่ง่วง ผู้ชราตามปรกติต้องการความอบอุ่น ท่านที่ชอบนอนเปิดหน้าต่าง ควรปิดเสียบ้างในฤดูหนาว ลมเย็นอาจทำความระคายเคืองยิ่งขึ้นต่อทางหายใจตอนบน แล้วเป็นเหตุให้ไอและหลับไม่สนิท ควรละเว้นการถกเถียง การอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์เรื่องที่ตื่นเต้น ซึ่งอาจทำให้นอนไม่หลับได้

ผู้ชราบางคนนอนไม่หลับเพราะมีความรู้สึกกลัวจะนอนไม่หลับ ในกรณีเช่นนี้ควรทำใจให้สงบและคิดเสียว่าถึงแม้จะไม่หลับ การนอนก็เป็นการพักผ่อนของร่างกายและจิตใจอยู่ในตัวแล้ว อนึ่งการออกกำลังกาย หรือการเปลี่ยนอิริยาบถในที่ซึ่งมีอากาศโปร่งในตอนกลางวัน ก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีเสมอ

อาหารของผู้ชรา

มนุษย์เราเมื่ออายุสูงขึ้น ไฟธาตุของร่างกายก็จะต่ำลงความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายก็ลดน้อยลง และปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการก็น้อยลงเช่นกัน จำนวนหน่วยความร้อนหรือแคลอรีซึ่งคนชราต้องการมีเพียง ๗๐ เปอร์เซ็นต์ของคนหนุ่มเท่านั้น ดังนั้นถ้าได้แคลอรีจากอาหารมากก็จะอ้วนและมีน้ำหนักตัวสูงเกินไป หลักสำคัญในการให้อาหารคนแก่จึงอยู่ที่ว่าจะต้องให้ ๆ พอแต่ต้องไม่ให้อ้วนขึ้น เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของหัวใจและการโคจรของเลือด การป้องกันไม่ให้อ้วนนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงไว้ซึ่งชีวิตของคนแก่ คนที่อายุเลย ๕๐ ปีแล้ว ถ้ามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปรกติได้เล็กน้อยอายุจะยืนนานที่สุด สำหรับคนแก่ผอมไว้เล็กน้อยจึงดีกว่าอ้วน คนแก่ที่อ้วนเป็นโรคนิ่วที่ไตมากกว่าคนแก่ที่ผอมถึง ๖ เท่า เป็นโรคนิ่วที่ถุงน้ำดีมากกว่า ๔ เท่า และเป็นโรคเบาหวานมากกว่า ๓ เท่า ในจำนวนคนหนึ่งล้านคน คนที่ตายเพราะอุบัติเหตุหลอดเลือดสมองจะเป็นคนผอม ๑๑๐ คน คนที่มีน้ำหนักตัวขึ้นปรกติ ๒๑๒ คน และคนอ้วน ๓๙๗ คน และเช่นเดียวกันสำหรับโรคทางหัวใจก็จะมีคนผอมตายเพียง ๑๒๐ คน คนที่มีน้ำหนักตัวเป็นปรกติ ๑๙๙ คน ส่วนคนอ้วนจะมีตายถึง ๓๘๔ คน ดังนั้นคนแก่จึงต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไป ควรกินเฉพาะเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้เท่านั้น เมื่อเราจำกัดปริมาณจึงจำเป็นต้องเอาใจใส่ต่อคุณภาพของอาหาร มิฉะนั้นภาวะขาดอาหารอาจเกิดขึ้นได้ง่าย

เมื่อกล่าวถึงเรื่องอาหารของคนแก่ จำเป็นต้องนึกถึงสภาพของฟันด้วย ซึ่งส่วนมากไม่สามารถใช้เคี้ยวได้ดีเช่นแต่ก่อน นอกจากนั้นยังปรากฏว่าเชื้อฟู (ferment) ต่างๆ ที่ช่วยในการย่อยรวมทั้งกรดเกลือในกระเพาะก็ลดลง และถึงแม้จะปรากฏจากการศึกษาหลาย ๆ แห่งว่าการดูดซึมของอาหารจำพวกไขมันและโปรทีนจะเป็นไปได้อย่างปรกติ ก็สมควรจะจัดอาหารให้เหมาะสมกับภาวะดังกล่าว

อาหารของมนุษย์จำแนกได้เป็น ๖ ประเภท คือโปรทีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน และน้ำ

๑. โปรทีน เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ขาว นม ถั่วเหลือง

๒. ไขมัน เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว เนย

๓. คาร์โบไฮเดรท เช่น น้ำตาล และ แป้ง ข้าว

๔. แร่ธาตุ เช่น แคลเซี่ยม โปแตสเซี่ยมไอโอดีน เกลือโซเดี่ยม คลอไรด์ เหล็ก ฯลฯ

๕. วิตามิน

๖. น้ำ

อาหารโปรทีนสำคัญที่สุดสำหรับผู้ชรา เพราะเป็นสารที่เสริมสร้างให้ร่างกายเจริญ และซ่อมอวัยวะที่เสื่อมโทรมให้ดีขึ้น วันหนึ่ง ๆ จะต้องได้รับ ๑ ถึง ๑.๕ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม เพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพพลังงาน และเพื่อให้เพียงพอสำหรับการซ่อม และป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะเนื้อกล้าม ฉะนั้นคนชราที่มีน้ำหนักตัว ๖๐ กิโลกรัม ก็จะต้องได้โปรทีน ๖๐ ถึง ๙๐ กรัม ซึ่งเท่ากับเนื้อไม่มีมันหนักประมาณ ๓๐๐=๔๐๐ กรัม การได้โปรทีนต่ำกว่าระดับดังกล่าวนี้ จะเป็นเหตุให้เชื้อฟูต่าง ๆ ทั้งในลำไส้และนอกลำไส้ทำงานลดน้อยลงแล้วเกิดอาการหงอยซึม เบื่อโลก และอำนาจต้านทานโรคก็จะลดน้อยลงด้วย

อาหารจำพวกไขมันมีความสำคัญสำหรับผู้ชรา เพราะถ้าบริโภคมากจะทำให้ในเลือดมีระดับโคเลสเตอรอลสูง เป็นการส่งเสริมให้ผนังของหลอดเลือดแข็ง และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะในสภาพปรกติผู้ชราก็มักมีการบุบสลายของหลอดเลือดอยู่แล้ว เช่นที่หัวใจ ซึ่งย่อมเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากนั้นน้ำหนักตัวจะขึ้นมากและอ้วนมากขึ้นจนเกินขอบเขต เป็นภาวะหนักต่อหัวใจ คนหนุ่มแม้จะบริโภคไข่ไก่ ๑๐ ฟอง ระดับ

ของโคเลสเตอรอลในเลือดก็เกือบไม่เปลี่ยนแปลงเลย แต่สำหรับผู้ชราจะสูงขึ้นมาก การบริโภคไขมันมากกระตุ้นให้ตับผลิตโคเลสเตอรอลมากขึ้น ดังนั้นอาหารของผู้ชราจึงควรมีไขมันน้อยในขนาดที่ไม่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลสูงขึ้น ถ้าผู้ชราได้รับไขมัน ๕๐–๗๐ กรัม หรือเท่ากับ ๒๕% ของจำนวนแคลอรีทั้งหมดจากอาหารในหนึ่งวันก็เป็นการเพียงพอ และควรจะบริโภคไขมันเป็นส่วนมากจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันถั่วเหลือง เนื่องด้วยในน้ำมันเหล่านี้มีตัวการที่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลต่ำลงได้

คาร์โบไฮเดรท หรืออาหารจำพวก ข้าว แป้ง และน้ำตาล มีหน้าที่ให้ความร้อนและพลังงานต่อร่างกาย ตามปรกติ ๒ ใน ๓ ของแคลอรีจากอาหารทั้งหมดในหนึ่งวันควรจะได้มาจากอาหารจำพวกนี้ คนชราเมื่อบริโภคคาร์โบไฮเดรทปริมาณมาก ๆ มักมีน้ำตาลกลูโคสออกมากับปัสสาวะ ซึ่งแสดงว่าร่างกายใช้อาหารจำพวกนี้ไม่ได้เต็มที่ ทั้งนี้ก็เนื่องจากตับอ่อนซึ่งมีขนาดเล็กลงเมื่อแก่ผลิตอินสุลินออกได้น้อย มีการศึกษาซึ่งแสดงว่าคนชราใช้น้ำตาลชนิดฟรุคโทสได้เป็นประโยชน์มากกว่าน้ำตาลชนิดกลูโคส ดังนั้นเมื่อผู้ชราบริโภคน้ำผึ้ง ซึ่งเป็นน้ำตาลชนิดฟรุคโทสจึงรู้สึกมีกำลังแข็งแรงขึ้น

ความต้องการแร่ธาตุและไวตามินของคนหนุ่มหรือคนชราว่าโดยเนื้อหาที่แท้จริงแล้วก็ไม่แตกต่างกันอย่างไร ธาตุแคลเซี่ยมนั้น บางทีจะต้องให้พิเศษ เพราะในอาหารของผู้ชราอาจมีธาตุนี้ไม่พอ การขาดธาตุแคลเซี่ยมเรื้อรังมีส่วนในการเป็นโรคทางกระดูกบางอย่างในคนชรา โรคกระดูกโปร่ง (osteoporosis) ซึ่งทำอาการปวดกระดูกนั้น เกิดขึ้นเพราะการขาดฮอร์โมนทางเพศ ส่วนการขาดธาตุแคลเซี่ยมเรื้อรัง เป็นแต่เพียงปัจจัยส่งเสริมเท่านั้น นอกจากนั้นโรคกระดูกอ่อนในคนชรา ซึ่งเรียกกันว่า(senileosteomalacia)ก็อาจจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีการขาดธาตุแคลเซี่ยมและวิตามินดี การบริโภคน้ำนมวัวเป็นการป้องกันการขาดธาตุแคลเซี่ยมได้อย่างดี เพราะในน้ำนมวัวนอกจากจะมีสารอาหารพร้อม ทุกอย่างยังมีธาตุแคลเซี่ยมด้วยเป็นจำนวนมาก ธาตุอีกอย่างหนึ่งซึ่งมีความสำคัญสำหรับคน

ชรา คือ เหล็ก โดยเหตุที่ในตอนที่สูงอายุมีธาตุเหล็กจากอาหารดูดซึมจากลำไส้เข้าร่างกายได้น้อยกว่าในวัยหนุ่ม คนชราจึงอาจเป็นโรคเลือดจาง เนื่องจากการขาดเหล็ก ในกรณีนี้ก็เป็นการสมควรที่จะให้เหล็กเพื่อการรักษาเกลือเป็นธาตุอีกอย่างหนึ่งซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิต แต่ผู้ชราไม่ควรกินอาหารเค็มจัด เพราะจะเป็นเหตุส่งเสริมให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น คนชราจะต้องการวิตามินมากน้อยอย่างไรยังไม่ทราบกันแน่ โรคซึ่งเกิดขึ้นจากการขาดวิตามินอย่างชัด ๆ ดังเช่นที่อาจพบได้บ่อยในทารกหรือเด็กนั้นก็ไม่ใคร่พบในคนชรา แต่โดยเหตุที่เมื่อให้วิตามินรวมหลาย ๆ อย่างแล้ว ปรากฏว่าเป็นผลดี กล่าวคือ เจริญอาหารขึ้นสนใจในสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ความเบื่อหน่ายชีวิตลดน้อยไป ในเลือดก็มีระดับโปรตีนและธาตุเหล็กสูงขึ้น จึงอาจอนุมานได้ว่าคนชราคงจะมีการขาดวิตามินแต่ไม่ถึงขนาดที่จะเป็นโรค การให้วิตามินให้เพียงพอมีความสำคัญในการป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งอีกด้วย ได้มีการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนข้ออ้างนี้ ลิงแสมเมื่อขาดวิตามินบี๖ จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่หลอดเลือดใหญ่ (aorta) ซึ่งมีลักษณะคล้ายโรคหลอดเลือดแข็งในมนุษย์การให้วิตามินเอ ควบกับวิตามินอี ทำให้อาการหลอดเลือดแข็งในสัตว์ที่ทดลองดีขึ้น และเป็นการป้องกันไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือดใหญ่เกิดขึ้นด้วย

น้ำจำเป็นสำหรับชีวิต เพราะเป็นพาหนะนำสารอาหารทั้งหลายไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ และช่วยในการขับสิ่งซึ่งไม่เป็นประโยชน์ออกจากร่างกาย วันหนึ่ง ๆ ผู้ชราควรจะได้รับน้ำทั้งสิ้นประมาณ ๑–๑.๕ ลิตร การได้น้ำน้อยจะเป็นเหตุให้ไตขับสิ่งซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายออกไม่ได้ดี ผู้ชราส่วนมากมักจะดื่มน้ำน้อยเกินไป ถ้าไม่ประสงค์จะดื่มน้ำเปล่า จะดื่มน้ำส้ม น้ำผลไม้ หรือ นมผสมน้ำหวานต่าง ๆ ก็จะได้วิตามินและโปรตีนไปในตัวด้วย เมื่อผู้ชรากระหายน้ำมากและดื่มน้ำมากอาจเป็นเพราะบริโภคอาหารเค็มเกินไปก็ได้ หรืออาจเป็นโรคเบาหวานก็ได้ โรคนี้มักพบผู้สูงอายุเป็นมากเสียด้วย ผู้ชราไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป เพราะจะเป็นภาระต่อหัวใจ ทำให้น้ำหนักขึ้นหรืออาจบวมก็ได้

เกี่ยวกับเรื่องอาหารของผู้ชรา ขอกล่าวเสียด้วยว่าไม่ใช่สำคัญอยู่เฉพาะปริมาณและคุณภาพเท่านั้น ศิลปในการปรุงอาหารให้มีรสชาติดี การจัดอาหารและโต๊ะรับประทาน

ชาย ส่วนสูง ซ.ม. (ใส่รองเท้า)	น้ำหนักเฉลี่ยเป็นกิโลกรรม (แต่งตัวอยู่บ้าน)					
	อายุ 15-16 ปี	อายุ 17-19 ปี	อายุ 20-24 ปี	อายุ 25-29 ปี	อายุ 30-39 ปี	อายุ 40-49 ปี
153	44,9	51,7	55,7	58,4	59,7	61,1
154	45,6	52,1	56,2	58,9	60,3	61,6
155	46,3	52,6	56,7	59,5	60,8	62,2
156	47,2	53,2	57,2	60,0	61,3	62,7
157	48,1	53,7	57,8	60,5	61,9	63,2
158	49,0	54,3	58,4	61,2	62,5	63,9
159	49,9	55,1	59,1	61,9	63,2	64,6
160	50,8	55,8	59,9	62,6	63,9	65,3
161	51,7	56,5	60,6	63,1	64,7	66,0
162	52,6	57,2	61,3	63,7	65,4	66,7
163	53,5	58,0	61,9	64,2	66,1	67,5
164	54,4	58,7	62,5	64,8	66,8	68,2
165	55,3	59,4	63,0	65,3	67,5	68,9
166	56,1	60,1	63,5	66,0	68,2	69,6
167	57,0	60,8	64,1	66,7	68,9	70,3
168	57,9	61,6	64,6	67,3	69,7	71,1
169	58,8	62,2	65,1	67,9	70,4	72,0
170	59,7	62,9	65,7	68,4	71,1	72,9
171	60,6	63,6	66,4	69,1	71,8	73,6
172	61,5	64,3	67,1	69,8	72,5	74,3
173	62,4	65,1	67,8	70,5	73,2	75,0
174	63,3	65,8	68,5	71,2	73,9	75,8
175	64,2	66,5	69,2	71,9	74,7	76,5
176	64,9	67,2	69,9	72,6	75,5	77,3
177	65,7	67,9	70,6	73,4	76,4	78,2
178	66,4	68,6	71,4	74,1	77,3	79,1
179	67,1	69,3	72,1	74,8	78,0	79,8
180	67,8	70,1	72,8	75,5	78,7	80,5
181	68,5	70,9	73,6	76,3	79,5	81,3
182	69,2	71,8	74,5	77,2	80,4	82,2
183	70,0	72,7	75,4	78,1	81,3	83,1
184	70,9	73,4	76,1	79,0	82,0	83,8
185	71,7	74,1	76,8	79,9	82,7	84,5
186	72,6	74,8	77,5	80,8	83,5	85,3
187	73,5	75,5	78,2	81,7	84,4	86,2
188	74,4	76,2	79,0	82,6	85,3	87,1
189	75,3	76,9	79,7	83,3	86,2	88,0
190	76,2	77,7	80,4	84,0	87,1	88,9
191	77,1	78,4	81,0	84,7	88,1	89,9
192	78,0	79,1	81,5	85,4	89,2	91,0
193	–	79,8	82,1	86,2	90,2	92,0
194	–	80,5	82,6	86,9	91,3	93,1
195	–	81,2	83,2	87,6	92,4	94,2

และน้ำหนักตัวที่อายุยืน

		น้ำหนักตัวที่อายุยืน (แต่งตัวอยู่บ้าน) อายุ 25 ปี ขึ้นไป		
อายุ 50-59 ปี	อายุ 60-69 ปี	โครงกระดูกเล็ก	โครงกระดูกปานกลาง	โครงกระดูกใหญ่
62,0	60,7			
62,5	61,2			
63,1	61,7			
63,6	62,2			
64,1	62,8	50,5–54,2	53,3–58,2	56,9–63,7
64,7	63,3	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2
65,2	63,9	51,6–55,2	54,3–59,6	58,0–64,8
65,8	64,4	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
66,5	65,1	52,7–56,3	55,4–60,9	59,0–66,0
67,2	65,8	53,2–56,9	55,9–61,4	59,6–66,7
67,9	66,6	53,8–57,4	56,5–61,9	60,1–67,5
68,6	67,3	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,2
69,4	68,0	54,9–58,5	57,6–63,0	61,2–68,9
70,0	68,7	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6
70,8	69,4	55,9–59,9	58,6–64,4	62,3–70,3
71,5	70,2	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1
72,4	71,1	57,2–61,3	59,9–65,8	63,6–72,0
73,3	72,0	57,9–62,0	60,7–66,6	64,3–72,9
74,1	72,7	58,6–62,7	61,4–67,4	65,1–73,8
74,8	73,4	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7
75,5	74,2	60,1–64,2	62,8–69,1	66,9–75,5
76,2	75,1	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2
76,9	76,0	61,5–65,6	64,2–70,6	68,3–76,9
77,8	76,9	62,2–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6
78,7	77,8	62,9–67,3	65,7–72,0	69,7–78,4
79,6	78,7	63,6–68,2	66,4–72,8	70,4–79,1
80,5	79,5	64,4–68,9	67,1–73,6	71,2–80,0
81,3	80,4	65,1–69,6	67,8–74,5	71,9–80,9
82,2	81,3	65,8–70,3	68,5–75,4	72,7–81,8
83,1	82,2	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7
84,0	83,1	67,2–71,8	69,9–77,2	74,5–83,6
84,7	84,0	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–84,5
85,4	84,9	68,6–73,2	71,4–79,0	75,9–85,4
86,2	85,8	69,4–74,0	72,1–79,9	76,7–86,2
87,1	86,7	70,1–74,9	72,8–80,8	77,6–87,1
88,0	87,6	70,8–75,8	73,5–81,7	78,5–88,0
88,9	88,5	71,5–76,5	74,4–82,6	79,4–88,9
89,8	89,4	72,2–77,2	75,3–83,5	80,3–89,8
90,8	90,3	72,9–77,9	76,2–84,4	81,1–90,7
91,9	91,4	73,6–78,6	77,1–85,3	81,8–91,6
92,9	92,5	74,4–79,3	78,0–86,1	82,5–92,5
94,0	93,6	75,1–80,1	78,9–87,0	83,2–93,4
95,1	94,6	75,8–80,8	79,8–87,9	84,0–94,3

หญิง ส่วนสูง ซ.ม. (ใส่รองเท้า)	น้ำหนักเฉลี่ยเป็นกิโลกรัม (แต่งตัวอยู่บ้าน)					
	อายุ 15-16 ปี	อายุ 17-19 ปี	อายุ 20-24 ปี	อายุ 25-29 ปี	อายุ 30-39 ปี	อายุ 40-49 ปี
148	44,4	45,3	46,6	48,9	52,4	55,6
149	44,9	45,8	47,2	49,4	52,8	55,9
150	45,4	46,3	47,7	50,0	53,1	56,3
151	46,0	46,9	48,2	50,5	53,7	56,9
152	46,5	47,4	48,8	51,5	54,2	57,4
153	47,1	48,1	49,4	51,6	54,8	57,9
154	47,9	48,8	50,1	52,1	55,3	58,5
155	48,6	49,5	50,8	52,6	55,8	59,0
156	49,3	50,2	51,3	53,2	56,3	59,5
157	50,0	50,9	51,9	53,7	56,9	60,0
158	50,6	51,5	52,4	54,3	57,4	60,6
159	51,1	52,1	53,0	54,8	58,0	61,1
160	51,7	52,6	53,5	55,3	58,5	61,7
161	52,2	53,3	54,0	55,9	59,0	62,4
162	52,8	54,0	54,6	56,5	59,6	63,1
163	53,4	54,8	55,2	57,0	60,1	63,8
164	54,1	55,5	55,9	57,7	60,7	64,3
165	54,8	56,2	56,6	58,5	61,2	64,8
166	55,5	56,7	57,3	59,2	61,9	65,5
167	56,2	57,3	58,1	59,9	62,6	66,2
168	56,9	57,8	57,7	60,5	63,2	66,9
169	57,4	58,3	59,2	61,1	63,8	67,6
170	58,0	58,9	59,8	61,6	64,3	68,4
171	58,6	59,6	60,5	62,3	65,0	69,1
172	59,4	60,3	61,2	63,0	65,7	69,8
173	60,1	61,0	61,9	63,7	66,4	70,5
174	60,8	61,7	62,6	64,4	67,1	71,2
175	61,5	62,4	63,3	65,1	67,9	71,9
176	62,2	63,1	64,0	65,8	68,6	72,8
177	62,9	63,8	64,7	66,6	69,3	73,7
178	63,6	64,6	65,5	67,3	70,0	74,6
179	–	65,5	66,4	68,2	70,9	75,5
180	–	66,4	67,3	69,1	71,8	76,4
181	–	67,3	68,2	70,0	72,7	77,2
182	–	68,2	69,1	70,9	73,6	78,1
183	–	69,1	70,0	71,8	74,5	79,0
184	–	70,0	70,9	72,7	75,4	79,9
185	–	70,9	71,8	73,6	76,3	80,8

* สถิติอเมริกัน

และน้ำหนักตัวที่อายุยืน*

		น้ำหนักตัวที่อายุยืน (แต่งตัวอยู่บ้าน) อายุ 25 ปี ขึ้นไป		
อายุ 50-59 ปี	อายุ 60-69 ปี	โครงกระดูกเล็ก	โครงกระดูกปานกลาง	โครงกระดูกใหญ่
56,9	57,8	42,0–44,8	43,2–48,9	47,4–54,3
57,3	58,2	42,3–45,4	44,1–49,4	47,8–54,9
57,7	58,6	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
58,2	58,9	43,0–46,4	45,1–50,5	48,7–55,9
58,8	59,3	43,4–47,0	45,6–51,0	49,2–56,5
59,3	59,8	43,9–47,5	46,1–51,6	49,8–57,0
59,8	60,3	44,4–48,0	46,7–52,1	50,3–57,6
60,4	60,8	44,9–48,6	47,2–52,6	50,8–58,1
60,9	61,3	45,4–49,1	47,7–53,2	51,3–58,6
61,4	61,9	46,0–49,6	48,2–53,7	51,9–59,1
62,1	62,5	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
62,8	63,2	47,1–50,7	49,3–54,8	53,0–60,2
63,5	63,9	47,6–51,2	49,9–55,3	53,5–60,8
64,2	64,7	48,2–51,8	50,4–56,0	54,0–61,5
64,9	65,4	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
65,7	66,1	49,2–52,9	51,5–57,5	55,2–62,9
66,4	66,8	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
67,1	67,5	50,3–53,9	52,6–58,9	56,7–64,4
67,8	68,2	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1
68,5	68,9	51,4–55,3	54,0–60,7	58,1–65,8
69,2	69,7	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
69,9	70,4	52,7–56,8	55,4–62,2	59,5–67,2
70,6	71,1	53,4–57,5	56,1–62,9	60,2–67,9
71,3	71,8	54,1–58,2	56,8–63,6	60,9–68,8
72,1	72,5	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3
72,8	73,2	55,5–59,6	58,3–65,1	62,3–70,1
73,5	73,9	56,3–60,3	59,0–65,8	63,1–70,8
74,2	74,7	57,0–61,0	59,7–66,5	63,8–71,5
75,1	75,4	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
75,9	76,1	58,4–62,8	61,1–67,8	65,2–73,2
76,8	76,8	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
77,7	–	59,8–64,4	62,5–69,3	66,6–75,0
78,6	–	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
79,6	–	61,3–65,8	64,0–70,8	68,1–76,8
80,7	–	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
81,8	–	62,7–67,2	65,4–77,2	69,5–78,6
82,9	–	63,4–67,9	66,1–72,9	70,2–79,5
83,9	–	64,1–68,6	66,8–73,6	70,9–80,4

อาหารให้สวยงามให้น่ารับประทาน ก็มีความสำคัญมิใช่น้อย ในอันที่จะส่งเสริมให้ผู้ชราเจริญอาหาร และมีความสุขเมื่อบริโภค ผู้ชราบางท่านมีรสนิยมพิเศษเกี่ยวกับอาหาร และมีนิสัยชอบประกอบอาหารด้วยตนเอง ในกรณีเช่นนี้น่าจะถือได้ว่า การปรุงอาหารรับประทานเองเป็นงานอดิเรกที่ให้ความสุขอย่างหนึ่งสำหรับคนชรา

กล่าวโดยสรุป อาหารของผู้ชรา ควรจะมีแคลอรี่น้อยกว่าคนหนุ่ม ผู้ชราต้องหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารมากเกินควรซึ่งจะทำให้อ้วนและอายุสั้น อาหารควรมีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ และส่วนมากเป็นน้ำมันพืช มีคาร์โบไฮเดรท ผักและผลไม้มากอาหารจืดและควรให้วิตามินประกอบ

ตารางดังที่ปรากฏเป็นสถิติอเมริกันซึ่งแสดงน้ำหนักตัวเฉลี่ยและน้ำหนักตัวที่อายุยืนในวัยต่างๆ ตั้งแต่ ๑๕–๑๖ ปี จนถึง ๖๐–๖๙ ปี ด้านซ้ายเป็นน้ำหนักตัวเฉลี่ยคำนวณตามอายุและส่วนสูงส่วนด้านขาวเป็นน้ำหนักตัวดีเลิศ ซึ่งเมื่อรักษาระดับไว้ได้อายุจะยืนยาวนาน สำหรับน้ำหนักตัวดีเลิศนี้อาศัยส่วนสูงเป็นมาตรฐานเท่านั้นไม่ต้องคำนึงว่าอายุเท่าไรอายุ๒๕ ปีขึ้นไปเป็นใช้ได้ทั้งนั้น แต่แยกเป็น ๓ พวกด้วยกัน คือ ผู้ที่แบบบางมีโครงกระดูกเล็กพวกหนึ่งมีโครงกระดูกขนาดปานกลางพวกหนึ่ง และมีโครงกระดูกใหญ่อีกพวกหนึ่ง พึงสังเกตว่าตัวเลขสำหรับส่วนสูงได้มาจากผู้ที่ใส่รองเท้าด้วย และสำหรับน้ำหนักตัวก็รวมทั้งน้ำหนักเสื้อผ้าที่ใส่อยู่กับบ้านด้วย โดยเหตุที่ชาติไทยไม่ใช่ชาติอเมริกันและคนอเมริกันก็ไม่ใช่คนไทยดังนั้นสถิตินี้จึงมีประโยชน์ภายในขอบเขตเป็นมาตรฐานซึ่งไม่แน่นอนสำหรับคนไทย แต่คงพอจะใช้แก้ขัดได้ในขณะที่เรายังไม่มีตัวเลขที่แน่นอนของเราเอง

สุรา กาแฟ ยาสูบ

สิ่งเหล่านี้สำหรับบุคคลที่มีสุขภาพเป็นปรกติ ถ้าเสพโดยประมาณโดยมีสติ อาจเป็นเครื่องบำรุงความสุข แต่ถ้าเสพมากเกินขอบเขตก็เป็นยาพิษเป็นผลร้ายต่อร่างกายและชีวิต

สุราและเมรัย ถ้าดื่มจัดเป็นนิจสิน จะเป็นอันตรายต่อเนื้อกล้ามหัวใจ รวมทั้งหลอดเลือดโดยเฉพาะที่หัวใจ เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เนื้อกล้ามหัวใจตาย แรงดันเลือดสูง หย่อนสมรรถภาพ สมองเสื่อม และตายเร็ว ท่านที่ชอบดื่มเมื่อถึงวัยชราจำเป็นต้องดัดนิสัยตนเอง ต้องดื่มให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงสุราชนิดแรง ๆ เบียร์และเหล้าไวน์ปริมาณน้อยไม่แสลงถึงแม้ว่าจะชรา เบียร์ ๑ แก้วจะทำให้สดชื่น และถ้าดื่มเวลาค่ำคืนก็จะช่วยให้หลับสบาย เบียร์มีแคลอรีสูงทำให้อ้วนและน้ำหนักเกิน ปริมาณน้ำที่ดื่มก็มาก ทั้ง ๒ ประการนี้ไม่พึงประสงค์ในวัยชรา ท่านที่ดื่มเป็นขวด ๆ ต้องลดลงเหลือเป็นเพียง ๑ แก้ว เหล้าไวน์ชนิดดีในปริมาณน้อยเช่น ๑ แก้ว ไม่ทำอันตรายอะไรสำหรับผู้ชรา ซ้ำจะทำให้ประสาทสงบ หายเหนื่อยเมื่อยล้า ดีสำหรับหัวใจและช่วยให้แรงดันเลือดลดอีกด้วย สำหรับเหล้าบรั่นดี ในบางกรณีอาจดื่มเป็นยาก็ได้ เช่น เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียภายหลังเป็นไข้ รู้สึกแน่นหน้าอกบริเวณหัวใจ รู้สึกหัวใจเต้นเร็วผิดปรกติ นอนไม่หลับหรือก่อนกิจกรรมที่จะต้องเหน็ดเหนื่อย

ยาสูบมีธาตุ Nicotin ซึ่งเป็นยาพิษสำหรับหลอดเลือดและประสาทไม่เป็นประโยชน์อะไรเลยต่อร่างกาย การสูบบุหรี่โดยเฉพาะบุหรี่ซิกาแร็ททำอันตรายมากที่สุด เพราะนอกเหนือจากเป็นผลร้ายต่อหลอดเลือดและหัวใจ แล้วยังปรากฏว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เป็นมะเร็งที่ปอดและหลอดลมอีกด้วย ผู้ที่สูบบุหรี่ซิกาแร็ทวันละ ๒๐ มวนขึ้นไปเป็นโรคเนื้อกล้ามหัวใจตายมากกว่าคนที่ไม่สูบถึง ๒ เท่า สำหรับโรคมะเร็งที่หลอดลมก็เช่นเดียวกัน แต่ผู้ที่สูบบุหรี่ฝรั่ง หรือสูบกล้องเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เลยหามีข้อแตกต่างกันไม่ ดังนั้นคนชราถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้ก็ควรเลิกเสียดีกว่า ถ้าเลิกไม่ได้ก็ต้องพยายามสูบให้น้อยลง และควรเปลี่ยนเป็นสูบบุหรี่ฝรั่งหรือสูบกล้องเสีย

กาแฟถ้าไม่บริโภคอย่างแก่จัดหรือมากจนเกินควรก็ไม่ให้โทษอย่างไร แต่มีบางท่านที่แพ้ caffein ในกาแฟ แม้จะบริโภคเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว แรงดันเลือดขึ้นหน้าแดงเหงื่อไหล และนอนไม่หลับ ท่านเหล่านี้อาจมีความพิการของหัวใจและหลอดเลือดอยู่บ้างแล้วก็ได้ caffein นั้นความจริงเป็นยากระตุ้นหัวใจ และการโคจรเลือดขนานหนึ่งที่ใช้ได้ผลดี ดังนั้นสำหรับผู้ชราถ้าจะดื่มกาแฟเพียงเช้า ๑ ถ้วยและหลังอาหารกลางวัน ๑ ถ้วย ก็ควรอนุญาตได้ และอาจเป็นประโยชน์เพราะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดที่สมองและหัวใจดีขึ้น เว้นแต่ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงหรือเป็นโรคตับ และถุงน้ำดีเท่านั้นซึ่งต้องงดดื่มกาแฟ ชามีฤทธิ์คล้ายกาแฟ แต่อ่อนกว่า การดื่มน้ำชาสำหรับผู้ชราต้องคำนึงถึงปริมาณน้ำทั้งหมดที่บริโภคด้วย เพื่อไม่ให้เกินอัตรา ๑ ลิตรครึ่งในหนึ่งวัน น้ำชาทำให้นอนไม่หลับได้เช่นเดียวกับกาแฟถ้าดื่มตอนกลางคืน

กีฬาและการออกกำลังกาย

กีฬาและการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดีไม่เฉพาะสำหรับเยาวชนเท่านั้น ผู้สูงอายุก็ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อรักษาไว้ซึ่งประสิทธิภาพ และสุขอนามัยอันดีของตนด้วย ถ้ายิ่งได้เล่นตั้งแต่หนุ่มและฝึกซ้อมอยู่เป็นอาจิณ จะยิ่งเห็นคุณประโยชน์ได้อย่างชัดเจน กีฬาป้องกันไม่ให้สมรรถภาพเสื่อม และส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว กล่าวว่าชีวิตจะหนุ่มขึ้นได้ตั้ง ๑๐ ปี

ประสิทธิภาพในกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์จะลดลงตามความชรา ปริมาตรของเนื้อกล้ามรวมทั้งแร่ธาตุบางอย่างในเนื้อกล้าม เป็นต้น โปแต๊สเซียม และแคลเซียมก็ลดน้อยลงเป็นเหตุให้เนื้อกล้ามมีพลังลดน้อยลงด้วย คนอายุ ๖๐ ปีจะมีกำลังเนื้อกล้ามเหลืออยู่เพียง ๑ ใน ๓ ของเมื่อตอนเป็นหนุ่มและแข็งแรงที่สุด ไฟ่ธาตุก็หย่อนตามความชรา และเริ่มปรากฏแล้วตั้งแต่อายุ ๔๐ ปีเป็นต้นไป ประสิทธิภาพเกี่ยวกับการหายใจก็ด้อยไป แรงดันเลือดก็สูงขึ้นตามอายุ หลอดเลือดฝอยเปราะขึ้น การซึมซ่านผ่านได้ก็ลดน้อยลง หัวใจก็อ่อนกำลังลง ดังนั้นในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังการผู้ที่เข้าวัยชราแล้วจึงควรต้องนึกถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ของร่างกายด้วย นอกเหนือจากนี้ก็ควรจะทราบเสียด้วยว่าหลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจของมนุษย์นั้นประมาณ ๒๕ ในร้อยของผู้ที่มีอายุระหว่าง ๒๕ ถึง ๓๐ ปี มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะหลอดเลือดแข็งแล้ว และประมาณ ๕๐ ในร้อยของผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปี มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกันนักกีฬาอาจเสียชีวิต เพราะเนื้อกล้ามหัวใจตายเนื่องจากหลอดเลือดที่หัวใจแข็ง โดยไม่มีการแสดงอย่างหนึ่งอย่างใดมาก่อนเลยก็ได้

ผู้มีอายุ ๔๐ ปีแล้ว เมื่อจะเล่นกีฬาต้องคำนึงว่าสมรรถภาพของตนตกแล้ว การออกกำลังกายต้องพอเหมาะพอควร ไม่มากเกินไป ผู้ที่เคยเล่นมาก่อนแล้วจะฝึกซ้อมอยู่เสมอก็คงเล่นได้ต่อไปเช่นเคย แต่ผู้ที่จะเริ่มเล่นในตอนนี้ควรให้แพทย์ตรวจเสียก่อน การ

เล่นกีฬามากเป็นพัก ๆ ไม่สม่ำเสมอเมื่ออายุเลย ๔๐ ปีแล้ว ไม่ได้ประโยชน์ ซ้ำยังอาจให้โทษอีกด้วย

เมื่ออายุ ๖๐ ปีล่วงแล้ว หัวใจมักอ่อนกำลัง และหลอดเลือดที่หัวใจก็จะแข็งแล้ว จึงไม่สมควรเล่นกีฬาที่ต้องออกกำลังกายเหน็ดเหนื่อยมาก หรือต้องออกกำลังกายในเวลาเร็ว เพราะแรงดันเลือดจะสูงขึ้นและเป็นอันตรายได้ แต่ก็มีกีฬาอีกหลายอย่างที่ไม่เป็นภาระหนักต่อหัวใจนัก ซึ่งพอจะเล่นได้ในวัยนี้เป็นต้น การหัดกายกรรม ว่ายน้ำ กรรเชียงอย่างสบาย ๆ เดินเล่น ถีบจักรยาน (ในที่ซึ่งปลอดภัย) ปิงปอง แบดมินตัน กอล์ฟ แล่นเรือใบ และขี่ม้า กีฬามีคุณประโยชน์ในอันที่จะส่งเสริมสุขภาพของคนชรา ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เล่นให้พอเหมาะพอควร ไม่ถึงกับรู้สึกเหน็ดเหนื่อย และต้องเล่นอยู่เสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน นักกีฬาไม่ว่าหนุ่มหรือแก่มักมีชีพจรช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ปริมาตรของเลือดที่หัวใจฉีดออกสู่ร่างกายภายใน ๑ นาที ถึงแม้ว่าจะน้อยกว่า แต่ทุก ๆ ครั้งที่ฉีดออกจะมีปริมาตรเลือดมากกว่า เป็นการปรับตัวของหัวใจซึ่งเป็นการออมกำลังของหัวใจสำหรับนักกีฬา เมื่อออกกำลังกายมากเท่า ๆ กัน นักกีฬาที่ฝึกซ้อมอยู่เสมอจึงเหน็ดเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

การออกกำลังกายก็เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง การทดลองกับสัตว์ เช่น กระต่าย และหนูตะเภา แสดงความจริงดังกล่าวนี้ เขาให้สัตว์ทดลองกินอาหารชนิดที่ส่งเสริมให้เป็นโรคหลอดเลือดแข็งเหมือน ๆ กัน แต่แล้วแยกสัตว์ทดลองออกเป็น ๓ พวก พวกที่ ๑ ให้อยู่เฉย ๆ พวกที่ ๒ ให้เคลื่อนไหวได้บ้าง พวกที่ ๓ ให้ออกแรงถีบจักรอยู่เรื่อย ปรากฏว่าพวกที่ ๑ มีการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือดในลักษณะหลอดเลือดแข็งมากที่สุด และพวกที่ ๓ ที่ต้องออกแรงถีบจักรอยู่เรื่อย ๆ มีการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด

สำหรับมนุษย์ก็มีผลในทางเดียวกัน นักวิจัยผู้หนึ่งมีนามว่า Wolffe (วอล์ฟเฟ่) เป็นชาวเยอรมันได้ศึกษาระหว่างนักกีฬาแท้ ๆ ๓๐๐ คน ผู้ซึ่งต้องฝึกซ้อมอยู่เสมอเพื่อการแข่งขันเปรียบเทียบกับคนธรรมดาอีกพวกหนึ่งซึ่งมีสุขภาพดี อายุใกล้เคียงกันแต่ไม่ได้ออก

กำลังกายอย่างใดเลย ปรากฏจากการศึกษาทางเอ๊กสเรย์ว่าพวกหลังนี้เป็นโรคหลอดเลือดแข็งบ่อยกว่าและเป็นมากกว่าพวกนักกีฬาการศึกษาทำนองนี้ยังมีอีกมาก ชาวอังกฤษ ชื่อ Morris (มอร์รีส) ได้ตรวจพนักงานรถบัสที่กรุงลอนดอน ๓๑,๐๐๐ คน โดยแบ่งเป็น ๒ พวก คนขับรถซึ่งไม่ต้องออกกำลังกายมากพวก ๑ คนกระเป๋าซึ่งต้องวิ่งขึ้นวิ่งลงบนรถบัส ๒ ชั้นอีกพวกหนึ่ง ปรากฏว่าคนขับรถตายเพราะหลอดเลือดที่หัวใจแข็งเกิดอุดตัน และเนื้อกล้ามหัวใจตายมากกว่าคนกระเป๋าเป็นอันมาก

การศึกษาระหว่างบุรุษไปรษณีย์ซึ่งต้องส่งจดหมายตามบ้าน กับพนักงานไปรษณีย์ซึ่งนั่งประจำอยู่กับโต๊ะ ณ ที่ทำการโดยไม่ต้องออกแรง ก็ได้ผลในทำนองเดียวกัน กล่าวคือพนักงานไปรษณีย์ผู้ประจำอยู่กับโต๊ะตายเพราะโรคหลอดเลือดที่หัวใจแข็งมากกว่าบุรุษไปรษณีย์ ส่วนพวกหลังนี้ถึงแม้จะเป็นก็มีอาการน้อยและตายน้อยกว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีการศึกษากับสุนัขซึ่งอาจตอบปัญหานี้ โดยการผูกหลอดเลือดโคโรนารีที่หัวใจสุนัขทดลอง ปรากฏว่าในพวกสุนัขที่ได้รับการฝึกซ้อมจะมีเลือดฝอยเกิดใหม่ขึ้นที่หัวใจมากกว่าพวกที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อมทำให้การไหลเวียนของเลือดที่หัวใจดีขึ้นจนอาจชดเชยการที่หลอดเลือดโคโรนารีถูกอุดตันได้ ในมนุษย์ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอก็อาจสมมติได้ว่าคงจะเช่นเดียวกัน

ตอนที่พูดถึงเรื่องอาหารของคนชราได้กล่าวแล้วว่าการมีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้หลอดเลือดแข็ง การออกกำลังกายเสมอ ๆ จะช่วยให้ระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำลง เพราะมีการเผาผลาญมากขึ้น คนงานฝรั่งที่ตัดต้นไม้ในป่าซึ่งเป็นงานหนัก ถึงแม้จะบริโภคอาหารไขมันมากระดับโคเลสเตอรอลในเลือดก็มักจะต่ำ เช่นเดียวกับนักเล่นสกีที่ฝึกซ้อมจัด มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน

ปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้หลอดเลือดแข็ง คือ การมีแรงดันเลือดสูง ในสภาพปรกติแรงดันเลือดของมนุษย์จะสูงขึ้นตามอายุ แต่ในบรรดานักกีฬาที่เก่งซึ่งทำการฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ ถึงแม้จะเข้าวัยชรา ก็ปรากฏว่ามีแรงดันเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาในวัยเดียวกัน นี่แสดงว่าการออกกำลังกายอยู่เสมอให้คุณ ในอันที่จะป้องกันไม่ให้เกิดสภาพแรงดันเลือดสูง

ความพยายามที่จะไม่ให้ชรา

มนุษย์เราจะมีชีวิตยืนยาวนานหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ ประการ คือ พันธุ์ และสิ่งแวดล้อม มีท่านผู้รู้กล่าวว่าอายุของคนเราคำนวณได้ โดยบวกอายุของปู่ย่าตายายและพ่อแม่เข้าด้วยกัน แล้วหารด้วย ๖ นี่ก็ไม่ใช่หลักแน่นอนอย่างไร แต่ในขณะเดียวกันก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพันธุ์ เรื่องพันธุ์เกี่ยวกับอายุนี้ได้มีการศึกษากันมาก และเป็นการแน่นอนที่มีพันธุ์อายุยืนหรือสั้น ซึ่งอาจสืบประวัติย้อนหลังไปได้ไกลในบรรพบุรุษของตระกูลนั้นๆ มนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมดีซึ่งเพรียบพร้อมไปด้วยความผาสุก ก็เป็นธรรมดาที่จะมีความสุขกายสบายใจและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนผู้ที่ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี ฐานะเศรษฐกิจสังคมไม่ดี ยากจนอัตคัดขัดสน มีบ้านอยู่อาศัยไม่สุขสบาย ไม่ถูกลักษณะอนามัย ต้องอยู่ด้วยกันยัดเยียด มีการสุขาภิบาลไม่ดี ต้องทำงานหนักตรากตรำโดยไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเพียงพอ เหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคซึ่งบั่นทอนชีวิตให้สั้น

มนุษย์เราเริ่มชราแต่เมื่อไร เป็นปัญหาที่ถกเถียงกันมามากต่อมากแล้ว ครั้งหนึ่งเข้าใจกันว่าหญิงเริ่มชราเมื่อถึงระยะหมดประจำเดือน ซึ่งในระยะนี้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แต่ความรู้ต่อๆ มาแสดงว่าคนเราเริ่มชราเมื่ออายุระหว่าง ๖๐–๖๕ ปี ถูกต้องกว่าส่วนผู้ที่ชราแท้จริงนั้นควรอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไป

มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยไม่อยากแก่ และพยายามดิ้นรนหาหนทางเพื่อจะให้เป็นหนุ่มอยู่ต่อไป ประวัติศาสตร์ทางแพทย์พิสูจน์ความจริงข้อนี้ Hippokrates (ฮิพพ๊อกคราเตส) แพทย์ชาวกรีกผู้ยิ่งใหญ่ในสมัยตอนปลายของศตวรรษที่ ๕ ก่อนคริสตศักราช ซึ่งถูกยกย่องเป็นบิดาแห่งการแพทย์ปัจจุบัน ก็ได้แนะนำให้ผู้ชราอดอาหารเสียบ้างเป็นบางเวลาเพื่อไม่ให้แก่ Galen (กาเลน) แพทย์ชาวกรีกผู้เรืองนามอีกผู้หนึ่งในสมัยคริสตศักราช ๑๓๐–๒๐๐

ได้แต่งตำราและกำหนดอาหารให้ผู้ชราบริโภคเพื่อความประสงค์อย่างเดียวกัน ในศตวรรษที่ ๑๓ Roger Bacons (โรเยอร์ เบคอนส์) แนะว่ากลิ่นไอของคนหนุ่มคนสาวคือการอยู่ในระหว่างคนหนุ่มสาวจะช่วยให้ผู้ชรามีชีวิตชีวาขึ้น ความเห็นนี้มีอิทธิพลอยู่นานจนถึงปลายศตวรรษที่ ๑๘ และมาจบลงในสมัย Marie Antoinette (มารีอังตัวเนทท์) โดยได้ถูกปฏิรูปเป็นอย่างอื่นไปเสีย ซึ่งไม่ใช่เพื่อการรักษาความชรา งานชิ้นสำคัญเมื่อราว ๑๒๕ ปีเศษมาแล้ว คือ "ศิลปของการต่ออายุ" ซึ่งแต่งโดยนายแพทย์เยอรมันนีนามว่า Hufeland (ฮูเฟลันด์) นายแพทย์ผู้นี้ได้แนะนำให้ใช้ชีวิตเป็นอยู่ให้พอเหมาะพอสมทั้งในด้านจิตใจและการใช้ความคิด ให้มีอารมณ์สงบ ให้มองดูชีวิตเหมือนละครโรงใหญ่ของโลก ให้หาหนทางหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายแห่งภาวะกิจประจำวันเสียบ้าง ให้อยู่ในสถานที่ซึ่งมีอากาศสดชื่น หัดนิสัยออกกำลังกายเสมอและเดินเล่นประจำวัน แม้การเดินทางท่องเที่ยวก็ถือว่าเป็นการยืดชีวิต แต่จะต้องไม่ใช่ชนิดที่เหน็ดเหนื่อยเกินไป Hufeland ถือว่าการนอนหลับได้ดีเป็นการยืดชีวิต เมื่อนอนหลับได้ดีตื่นขึ้นจะรู้สึกมีเรี่ยวแรง กระชุ่มกระชวย สดชื่นขึ้น อันเป็นลักษณะของเด็กหนุ่ม นอกจากนั้นให้กินอาหารน้อย กล่าวว่ามนุษย์ส่วนมากกินมากกว่าที่จำเป็น และถือว่าการหัวเราะเป็นยาช่วยย่อยที่ดีที่สุด

มนุษย์ในสมัยนี้แม้จะมีโชคดี ที่อาจหวังได้ว่าชีวิตของตนจะยืนยาวนานกว่าสมัยก่อน ๆ ถึงกระนั้นก็ยังไม่อยากแก่ และได้มีการพยายามอยู่เสมอที่จะให้ความประสงค์นี้บรรลุผล ร่างกายของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตั้งแต่ปฏิสนธิจนอวสานด้วยการตาย เมื่อมนุษย์เราชรา อวัยวะทุก ๆ อย่างของร่างกายก็ชราด้วย และมีพลังงานลดน้อยลง สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอาการชรา คือ การเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดหนาขึ้น ขรุขระมีหินปูนและโคเลสเตอรอลเกาะทำให้ไม่ยืดหยุ่น การเปลี่ยนแปลงนี้เริ่มตั้งแต่หลอดเลือดใหญ่จนถึงหลอดเลือดฝอย ซึ่งนำโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะทั้งหลาย เป็นเหตุให้อวัยวะต่าง ๆ กระทำหน้าที่ได้ลดน้อยลงดังได้กล่าวแล้วแต่ต้น ดังนั้นวิธีการใด ๆ หรือ

ยาใดๆ ที่จะสามารถทำให้ร่างกายกลับเป็นหนุ่มขึ้นได้ใหม่อีก ก็จะต้องมีคุณสมบัติทำให้หลอดเลือดฝอยซึ่งแข็งเหล่านี้กลับทำหน้าที่ได้ดีใหม่อีก

ในปี ๑๙๒๘ Steinach (สไตน์นาค) แพทย์ออสเตรียนได้ทดลองผูกท่ออัณฑะเพื่อให้เนื้อต่อมสร้างฮอร์โมนมากขึ้น และ ๒ ปีต่อมา Voronoff (โวโรนอฟฟ์) แพทย์รัสเซียได้เอาอัณฑะลิงมาใส่ในคนเพื่อหวังจะทำให้เป็นหนุ่ม การทดลองทั้ง ๒ แบบนี้ได้ผลเพียงทำให้มีความกำหนัดเพิ่มขึ้น แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอาการตาฟางและหูอื้อของผู้ชราให้เห็นชัดและได้ยินชัดขึ้นได้ การที่ฮอร์โมนจะช่วยบรรเทาอาการของผู้ชราให้ลดน้อยลงได้มากน้อยเพียงใดหรือไม่ ยังเป็นเรื่องที่จะต้องศึกษากันอีกมาก แต่สำหรับปัจจุบันนี้เท่าที่ทราบกันแล้ว ฮอร์โมนเพศชายช่วยให้คนแก่ซึ่งมีร่างกายอ่อนเพลียและจิตใจไม่ชื่นบาน สามารถมีพลังประกอบการงานได้ดีขึ้น เพราะฮอร์โมนนี้มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดของหัวใจและสมอง และยังสามารถเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในเนื้อกล้ามอีกด้วย มีนักค้นคว้าบางท่านได้ทดลองใช้สกัดจากอัณฑะ เพื่อให้คนชรามีกำลังและสติปัญญาดีขึ้นปรากฏว่า ๕๐ ในร้อยได้ผลดี และอาการชราบางอย่างที่รบกวนอยู่ก็ลดน้อยลงด้วย ในการใช้ฮอร์โมนดังกล่าวนี้ ข้อสำคัญอย่าใช้ในปริมาณมาก เพราะถึงแม้จะได้ผลดีในตอนต้น แต่ต่อไปจะเกิดผลตรงกันข้าม กล่าวคือกลับอ่อนเพลียและจิตใจหดหู่ใหม่อีก คราวนี้ถึงจะให้ฮอร์โมนอีกมากเท่าใดก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อีกเลย

Bogomoletz (โบโกโมเล็ทซ์) นักชีววิทยารัสเซียมีความเห็นว่า ความชราของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นขนานไปกับกระบวนการเสื่อมของเนื้อยึดต่อ จึงคิดผลิตเซรุ่มขึ้นชนิดหนึ่ง โดยก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นในสัตว์ทดลองด้วยไขกระดูกและม้ามของมนุษย์ และอ้างว่าในเซรุ่มนี้มีวัตถุเฉพาะที่สามารถกระตุ้นเนื้อยึดต่อไม่ให้เสื่อมในการกระทำหน้าที่ การทดลองปรากฏว่าไม่ได้ผล เพราะการที่มนุษย์เราแก่นั้นเป็นความชราของร่างกายทั้งหมด การจะแก้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งแต่ส่วนเดียวเพื่อลบล้างความชรานั้นจึงไม่ได้ผล

การรักษาตามแบบของ Niehans (นิฮานซ์) แพทย์เยอรมัน โดยวิธีนี้ Niehans มีความเห็นว่า ความชรานั้นเป็นการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้กลับดีเหมือนเดิมอีกไม่ได้ ดังนั้นการที่จะทำให้เป็นหนุ่มใหม่อีกก็ย่อมไม่มีหวัง แต่เขาคิดว่าอาจจะยับยั้งความชราไม่ให้เกิดขึ้นเร็วเกินไปหรือรุดหน้าเร็วเกินไปได้ โดยการรักษาด้วยเซลล์อ่อน (fetal cells) มีคนชรามากกว่า ๒๐๐๐ คน ได้ทดลองรักษาตามแบบนี้ปรากฏว่าได้ผลดี กล่าวคืออาการส่วนมากที่เกิดขึ้นเนื่องจากความชราหายไป โดยสำคัญคืออาการต่างๆ เนื่องจากการรัดตัวของหลอดเลือดความกำหนัดซึ่งหมดไปแล้ว อาการอ่อนเพลียง่าย สำรวมจิตใจไม่ได้ อารมณ์ผันผวนเหล่านี้ดีขึ้น นอกจากนั้นอาการนอนไม่หลับซึ่งรบกวนคนแก่ส่วนมากก็ดีขึ้นด้วยกลับมีกำลังวังชาและมีชีวิตชื่นบานขึ้นใหม่อีก การรักษาแบบนี้ดูท่าจะได้ผลดีแต่ก็ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ

Parhon และ Aslan (พาร์ฮอน และอาสลัน) แห่งกรุงบูคาเรสท์ ทดลองรักษา และป้องกันความชรา โดยการฉีดโนโวเคน อ้างว่าโนโวเคนเป็นตัวกระตุ้นสำหรับชีวิต ทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุข ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย จากการทดลองรักษาคนชรา ๔๕๐๐ คน Aslan รายงานว่าการรักษาแบบนี้สามารถทำให้อาการหลาย ๆ อย่างของคนชรากลับดีขึ้นได้ เป็นต้น หูก็ได้ยินดีขึ้น อาการของโรคพาคินสันและอาการเกร็งของเนื้อกล้ามในคนชราก็บรรเทาลง ฮอร์โมนก็ถูกกระตุ้นให้เกิดมากขึ้น ผมซึ่งหงอกแล้วก็กลับมีสีใหม่และงอกมากขึ้นอีก แต่เมื่อสรุปแล้วก็ยังไม่มีข้อพิสูจน์อย่างเด็ดขาด บางท่านคิดว่าผลที่ได้อาจเนื่องมาจากปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุขของโนโวเคนก็ได้ ได้มีผู้ทดลองรักษาตามแบบนี้ และศึกษาการกระทำหน้าที่ของหลอดเลือดฝอยพร้อม ๆ ไปด้วย ก็ปรากฏว่าตลอดเวลาที่รักษาอยู่นั้นผู้ชรารู้สึกสุขสบายขึ้น และหลอดเลือดฝอยก็ทำหน้าที่ดีขึ้น แต่เมื่อหยุดการรักษาผลดีเหล่านี้ก็หมดไปด้วย แทนการฉีดได้มีบริษัทผลิตยาชนิดรับประทานขึ้นเพื่อรักษาตามแบบดังกล่าวนี้ และให้ชื่อว่า K.H.3 ซึ่งดูเหมือนจะเป็นที่รู้จักแล้วในบรรดาผู้ชราและไม่ชราหลาย ๆ ท่านในเมืองไทย

การรักษาโดยวิตามินรวม วิตามินรวมเป็นประโยชน์ในการบรรเทาอาการหลาย ๆ อย่างของผู้ชรา ทั้งนี้เพราะผู้ชรา เนื่องจากมีสภาพฟันไม่ดีหรือไม่มีฟัน และอาหารก็ดูดซึมได้ไม่ดี เช่นเมื่อเป็นหนุ่ม ปรากฏว่าอาจมีวิตามินหลายๆ ชนิดหย่อนกว่าสภาพปรกติ เป็นต้น วิตามินเอ บี ๒ ไนเอซีน และวิตามินซี การให้วิตามินรวมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนชรา จะทำให้เจริญอาหารสุขภาพดีขึ้น กระชุ่มกระชวยขึ้น ระดับโปรทีนและเหล็กในเลือดสูงขึ้น วิตามินรวมมีมากด้วยกันในท้องตลาด ขอกล่าวแต่เพียงบางอย่าง เป็นต้น Gerobion Hormo-Gerobion Gresuton และ Gevrine

เนื่องจากมีการศึกษาซึ่งบ่งว่าในเลือดของคนแก่มีสารที่ยับยั้งการเจริญงอกงามของมนุษย์ จึงมีนักวิจัยกลุ่มหนึ่งทดลองถ่ายเลือดคนหนุ่มให้คนแก่ เพื่อหวังผลในอาการชราภาพเกิดขึ้นช้าลง งานนี้จะได้ผลอย่างไรยังจะต้องรอไปก่อน เพราะยังอยู่ในระหว่างการทดลอง

ที่ประเทศสวีเดนก็มีนักวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งกำลังศึกษา เพื่อหวังผลให้ทำนองเดียวกัน โดยการกระตุ้นเซลล์ของศูนย์ประสาท โดยกระบวนการนี้จะมีสารชนิดหนึ่งเกิดขึ้นซึ่งมีชื่อว่า Malononitril สารนี้มีฤทธิ์สามารถกระตุ้นให้มีนูเคลโอโปรทีนของเซลล์ประสาทเกิดมากขึ้น แล้วการกระทำหน้าที่ทางด้านประสาทก็ดีขึ้นด้วยและร่างกายก็จะผาสุกขึ้น การศึกษานี้ยังอยู่ในระหว่างการทดลอง ผลจะเป็นอย่างไรต้องรอไปก่อนเช่นเดียวกัน

เมื่อไม่ช้าไม่นานมานี้ มีประชาชนกลุ่มหนึ่งในกรุงเทพฯ ได้สนใจและตื่นเต้นเกี่ยวกับยา ซึ่งนัยว่าผลิตมาจากอาหารของนางพญาผึ้ง โดยเชื่อว่าจะทำให้แข็งแรงและเป็นหนุ่มได้ใหม่ แต่นักค้นคว้าในเรื่องนี้โดยตรงต่างมีความเห็นว่ามองไม่เห็นหนทางที่อาจจะเป็นผลสำเร็จดังนั้นได้

มนุษย์เรานั้นไม่ว่าหญิงหรือชาย เมื่อมีอายุมากขึ้นน้ำหนักตัวก็มักจะขึ้นตามอายุ คนแก่จึงมักจะอ้วนได้ง่าย จนอาจจะถือได้ว่าความอ้วนเป็นเครื่องแสดงอย่างหนึ่งของชราภาพ ข้อนี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต เพราะยิ่งอ้วนมากขึ้นเท่าใดก็ย่อมเป็นภาระต่อหัวใจมากขึ้นเพียง

นั้น หัวใจของมนุษย์เมื่อแก่ย่อมหย่อนสมรรถภาพในการกระทำหน้าที่ เนื่องจากหลอดเลือดโดยเฉพาะหลอดเลือดฝอยแข็งตัวดังที่ได้กล่าวแล้ว คนอ้วนจึงมีอายุสั้นเท่ากับคนที่มีหัวใจพิการอย่างมาก ๆ นอกจากนั้นยังมีโรคร้าย ๆ อีกหลาย ๆ อย่างซึ่งมักพบเกิดขึ้นกับคนอ้วนบ่อย ๆ เป็นต้น โรคแรงดันเลือดสูง หัวใจวาย อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานรวมทั้งโรคตับและถุงน้ำดี ดังนั้นท่านผู้ใดที่มีน้ำหนักตัวเกินและอ้วนมาก จึงควรรีบรักษาเสียโดยทันการ เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงอันตรายดังกล่าวและอายุจะได้ยืนยาวนาน อันเป็นการกระทำที่ถูกต้องกว่าอย่างอื่น เพราะบรรดากระบวนการต่าง ๆ เพื่อจะรักษาคนแก่ให้กลับเป็นหนุ่มดังที่ได้กล่าวมาแล้ว หาบรรลุผลโดยแท้จริงไม่ อย่างดีที่สุดก็เพียงจะช่วยให้อาการชรารุดหน้าช้าเข้าบ้างและสามารถบรรเทาอาการบางอย่างที่รบกวนผู้ชราเท่านั้น

ข้อสรุปท้ายเรื่อง

ปัจจุบันนี้ประชากรในประเทศส่วนมากของโลกมีจำนวนผู้ชราเพิ่มขึ้น เพราะการคาดอายุขัยดีกว่าสมัยก่อน ๆ มนุษย์อายุยืนขึ้น ประเทศไทยเนื่องจากมีการคาดอายุขัยดีขึ้นและมีพลเมืองเพิ่มขึ้น จึงมีจำนวนผู้ชราเพิ่มขึ้นตามส่วน การที่มีผู้ชราเพิ่มขึ้นย่อมมีปัญหาสังคมเกี่ยวข้องกับผู้ชราเกิดขึ้นตามมาด้วย มนุษย์เราหลีกเลี่ยงชราภาพและมรณภาพซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติหาได้ไม่ ชราภาพคงจะเกิดขึ้นเนื่องจากความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อันเป็นผลจากการที่หลอดเลือดแดงแข็ง การบริโภคอาหารมีไขมันพุ่มเพื่อยเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดพยาธิสภาพนี้ ในบรรดาโรคต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้ผู้ชราถึงแก่กรรม ที่สำคัญที่สุดมีอยู่ ๓ โรค คือ โรคหลอดเลือดแดงที่หัวใจแข็ง และเนื้อกล้ามหัวใจตาย ผู้ชราตายเพราะโรคนี้มากที่สุด รองลงมาได้แก่ โรคมะเร็งและอุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง ส่วนอุบัติเหตุทั่ว ๆ ไปก็สำคัญเหมือนกันและเป็นเรื่องที่ผู้ชราควรจะระมัดระวัง มนุษย์หลีกเลี่ยงชราภาพไม่ได้ แต่ชราภาพอาจรุดหน้าช้าลงได้โดยการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง

ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้อายุยืนอาจสรุปได้ คือ

พันธุ์ดี
สิ่งแวดล้อมผาสุก
กินน้อย ไขมันน้อย
ผอมไว้
นอนหลับให้พอ
ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา
เล่นกีฬาออกกำลังกายเป็นอาจิณ
บริโภควิตามินอีกด้วย

ส่วนได้เสียในสัญญาประกันภัย

ถาวร ตันตราภรณ์

ส่วนได้เสียในสัญญาประกันภัย*

ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๘๖๓ บัญญัติว่า "อันสัญญาประกันภัยนั้น ถ้าผู้เอาประกันภัยมิได้มีส่วนได้เสียในเหตุที่เอาประกันภัยไว้นั้นไซร้ ท่านว่าย่อมไม่ผูกพันคู่สัญญาแต่อย่างหนึ่งอย่างใด"

คำว่า "ส่วนได้เสีย" เป็นคำที่ใช้อยู่ทั่วไปในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ เช่น มาตรา ๕๓, ๕๕, ๖๔, ๙๑, ๙๓, ๑๗๐๘, ๑๗๐๙, ๑๗๑๓, ๑๗๒๕, ๑๗๒๖, ๑๗๒๗ และในกฎหมายอื่น เช่น ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง มาตรา ๕๗ เป็นต้น คำว่าส่วนได้เสียที่บัญญัติไว้ในกฎหมายลักษณะอื่น ๆ ดังกล่าวนี้เป็นบทบัญญัติให้อำนาจแก่บุคคลในการอ้างใช้สิทธิดำเนินการเกี่ยวกับมูลกรณีซึ่งบุคคลนั้นมีส่วนได้เสีย ในบางกรณีกฎหมายก็บัญญัติตัดทอนอำนาจบุคคลที่จะดำเนินการใด ๆ ที่บุคคลนั้นมีส่วนได้เสียอันจะมีผลเป็นปฏิปักษ์ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เช่น บุคคลที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการมรดกตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๗๒๒ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากเจ้ามรดกหรือจากศาลเป็นต้น แต่ส่วนได้เสียตามที่บัญญัติในกฎหมายลักษณะประกันภัยข้างต้นอันแตกต่างจากกฎหมายลักษณะอื่น ๆ มีความสำคัญเกี่ยวกับผลบังคับของสัญญากล่าวคือสัญญาประกันภัยจะมีผลผูกพันคู่สัญญาหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับว่าผู้เอาประกันภัยมีส่วนได้เสียในเหตุที่เอาประกันภัยนั้นหรือไม่ ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์คงบัญญัติไว้เกี่ยวกับผลบังคับของสัญญาประกันภัยในกรณีที่ผู้เอาประกันภัยมิได้มีส่วนได้เสียในเหตุที่เอาประกันภัยไว้เท่านั้น มิได้บัญญัติวิเคราะห์ศัพท์ความหมายและขอบเขตของส่วนได้เสียไว้ เช่นเดียวกับประมวลกฎหมายพาณิชย์ญี่ปุ่น[๑] พระราชบัญญัติประกันภัยอังกฤษ[๒] และในมลรัฐต่าง ๆ แห่งสหรัฐอเมริกา ยกเว้นบางรัฐ[๓] บางประเทศกฎหมายก็บัญญัติวิเคราะห์ศัพท์ไว้[๔] ได้มีบรรดานักนิติศาสตร์ให้นิยามไว้หลายท่านด้วยกัน ท่านหนึ่งกล่าวว่า "บุคคลได้ชื่อว่ามีส่วนได้เสียในเหตุการณ์ใดซึ่งหากเหตุการณ์นั้นบังเกิดขึ้นแล้ว จะยัง

---

* ปรับปรุงจากส่วนหนึ่งของคำบรรยายกฎหมายลักษณะประกันภัย คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ให้เขาได้รับประโยชน์ผลได้ และหากเหตุการณ์นั้นมีอันต้องล้มเหลวลง จะยังให้เขาได้รับผลวิบัติเสียหาย"[๕] หรือ "บุคคลย่อมมีส่วนได้เสียในเหตุการณ์ใดซึ่งหากอุบัติขึ้น จะยังให้บุคคลนั้นได้รับผลวิบัติเสียหาย และถ้าหากเหตุการณ์นั้นมิได้อุบัติขึ้นดังนั้นแล้ว จะนำประโยชน์ผลได้แก่บุคคลนั้น"[๖] อีกท่านหนึ่งกล่าวว่า "เมื่อใดเหตุการณ์ดังระบุในสัญญาซึ่งเป็นเงื่อนไขแห่งความรับผิดของผู้รับประกันภัยบังเกิดขึ้น และเป็นเหตุใกล้ชิดให้กระทบกระเทือนต่อสิทธิที่ผู้เอาประกันภัยมีอยู่ ถึงขนาดเป็นเหตุให้ต้องสูญเสียหรือถูกบั่นทอนลงซึ่งสิทธิอันมีอยู่นั้น หรือก่อให้เกิดความรับผิดผูกพันตามกฎหมาย เมื่อนั้นย่อมถือว่าผู้เอาประกันภัยมีส่วนได้เสียในเหตุการณ์นั้นเท่าจำนวนมูลค่าแห่งความรับผิดนั้น หรือเท่าที่จำนวนมูลค่าแห่งสิทธินั้นมาต้องวิบัติเสียหาย"[๗] กล่าวโดยสรุป ส่วนได้เสียในเหตุที่เอาประกันภัยตามมาตรา ๘๖๓ มุ่งพิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ที่ผู้เอาประกันภัยมีอยู่ต่อเหตุการณ์ทรัพย์สินหรือชีวิตของบุคคล อันเป็นวัตถุแห่งสัญญาประกันภัย หรือวัตถุที่เอาประกันภัย ดังบัญญัติในมาตรา ๘๖๗(๑) ซึ่งเหตุวินาศภัยหรือเหตุอื่นในอนาคตตามที่ระบุในสัญญาจะมีผลกระทบกระเทือนถึงนั่นเอง ปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับส่วนได้เสียในสัญญาประกันภัยอยู่ที่ขอบเขตแห่งความเกี่ยวพันที่ผู้เอาประกันภัยมีอยู่ต่อเหตุที่เอาประกันภัยนั้นว่าจะต้องถึงระดับเพียงใดจึงจะถือว่าเป็นส่วนได้เสียที่อาจเอาประกันภัยได้ อันจะมีผลให้ผูกพันคู่สัญญาตามบทบัญญัติข้างต้นได้ ปัญหาเรื่องนี้ยังไม่สู้จะมีมาสู่ศาลสูงของเรานัก จึงต้องอาศัยกฎหมายและแนววินิจฉัยของศาลต่างประเทศ ตลอดจนความเห็นของบรรดานักนิติศาสตร์ต่าง ๆ เป็นแนวพิเคราะห์กฎหมายของเราตามสมควร และเห็นสมควรแยกพิเคราะห์ปัญหาเรื่องส่วนได้เสียในสัญญาประกันภัยออกเป็น ๒ กรณี คือ กรณีประกันวินาศภัยประเภทหนึ่ง และกรณีประกันชีวิตอีกประเภทหนึ่ง

ส่วนได้เสียในสัญญาประกันวินาศภัย ก่อนที่จะพิเคราะห์ถึงรายละเอียดของลักษณะและขอบเขตของส่วนได้เสียในการเอาประกันวินาศภัย เห็นสมควรพิเคราะห์ถึงมูลเหตุที่กฎหมายประสงค์ให้ผู้เอาประกันภัยต้องมีส่วนได้เสียในเหตุที่เอาประกันภัยเสียก่อน

เพราะมูลเหตุเช่นนี้เชื่อมโยงกับปัญหาในการวินิจฉัยส่วนได้เสียของผู้เอาประกันภัย ซึ่งอาจสรุปมูลเหตุในประการสำคัญได้ดังนี้

เป็นสัญญาเพื่อการทดแทนหรือชดใช้ความเสียหาย ความจำเป็นที่ผู้เอาประกันภัยต้องมีส่วนได้เสียในเหตุวินาศภัยขึ้นอยู่กับหลักสำคัญที่ว่า สัญญาประกันวินาศภัยมีมูลฐานแห่งข้อตกลงเพื่อชดใช้ความเสียหายที่แท้จริงที่บังเกิดขึ้นแก่ผู้เอาประกันภัยเท่านั้น โดยหลักนี้หากผู้เอาประกันภัยไม่มีส่วนได้เสียต่อเหตุวินาศภัยแล้ว ก็ย่อมไม่เกิดความเสียหายอย่างใดที่ผู้เอาประกันภัยพึงจะได้รับชดใช้ ผู้พิพากษาศาลอังกฤษในคดีหนึ่งกล่าวว่า "หลักการสำคัญยิ่งอันเป็นรากฐานของกฎหมายการประกันภัยก็คือ สัญญาประกันภัย ไม่ว่าจะเป็นการประกันภัยทะเลหรือประกันอัคคีภัยก็ตาม เป็นสัญญาเพื่อชดใช้ความเสียหายและเฉพาะเพื่อชดใช้ความเสียหายเท่านั้น ซึ่งหมายความว่าในกรณีเกิดเหตุวินาศภัยขึ้นผู้เอาประกันภัยจะได้รับชดใช้เท่าจำนวนวินาศภัยนั้นจนครบถ้วน แต่จะได้รับชดใช้เกินกว่าจำนวนวินาศจริงนั้นมิได้เลย และมูลฐานแห่งข้อตกลงนี้คือหลักแห่งการประกันภัยหากจะมีการกล่าวอ้างในรูปข้อตกลงอันแตกต่างไปจากหลักนี้ กล่าวคือ ไม่ว่าในรูปข้อตกลงที่ห้ามมิให้ผู้เอาประกันภัยได้รับชดใช้ตามจำนวนวินาศจริง หรือในรูปข้อตกลงที่ให้มีการชดใช้เกินกว่าจำนวนวินาศจริงแล้ว ข้อกล่าวอ้างเช่นนั้นย่อมผิดพลาดเป็นแน่นอน"[๘] หลักการที่ต้องมีการทดแทนความเสียหายและความจำเป็นในการที่ต้องมีส่วนได้เสียในการเอาประกันภัยนี้ เป็นหลักควบคู่และผสมผสานกันอยู่ในการประกันภัยทุกประเภท[๙]

ป้องกันข้อตกลงในรูปการพนัน เหตุสำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งก็คือข้อตกลงในรูปสัญญาประกันภัย แต่ผู้เอาประกันภัยหามีส่วนได้เสียในเหตุที่เอาประกันภัยนั้นแต่อย่างใดไม่แล้ว ข้อตกลงนั้นย่อมเข้าลักษณะเป็นสัญญาเสี่ยงพนันอย่างหนึ่ง (wagering contract) โดยความเชื่อที่ว่าการพนันเป็นเครื่องบั่นทอนพลังงานของมนุษย์ที่ควรนำไปใช้ให้เกิดอรรถประโยชน์ในประเทศต่าง ๆ เช่นสหรัฐอเมริกา ข้อตกลงในรูปสัญญาพนันไม่ว่าประเภทใด รวมทั้งที่แฝงมาในรูปสัญญาประกันภัยถือว่าเป็นเหตุแห่งผลเสียหายทาง

เศรษฐกิจและสังคม และเป็นปฏิปักษ์ต่อศีลธรรมอันดี กฎหมายสหรัฐจึงไม่รับบังคับบัญชาให้ โดยถือว่าเป็นข้อตกลงที่ขัดต่อความสงบเรียบร้อย สำหรับในประเทศอังกฤษนั้นตามกฎหมายดั้งเดิม[๑๐] ศาลอังกฤษยอมรับบังคับบัญชาในรูปการพนันทุกชนิด โดยถือหลักเสรีภาพของบุคคลในการตกลงทำสัญญาระหว่างกันซึ่งรวมทั้งสัญญาพนันที่แฝงมาในรูปสัญญาประกันภัยด้วย และสำหรับสัญญาประกันภัยนั้นจะตกลงกันในรูปข้อตกลงชดใช้ความเสียหายที่แท้จริงหรืออย่างอื่นก็ได้ ถ้าหากเป็นรูปข้อตกลงชดใช้จำนวนวินาศจริงแล้ว ถ้าผู้เอาประกันภัยไม่มีส่วนได้เสีย ก็ให้ระบุในข้อตกลงแสดงเจตนาต่อกันไว้ให้ชัดแจ้งว่า คู่กรณีมิได้ทำสัญญาในรูปข้อตกลงชดใช้จำนวนวินาศจริง แต่มุ่งให้มีการชดใช้ไม่ว่าคู่สัญญาจะมีส่วนได้เสียหรือไม่ มิฉะนั้นแล้วอาจจะแปลเจตนาคู่กรณีเป็นสัญญาทดแทนความเสียหายซึ่งเมื่อปราศจากส่วนได้เสียแล้วก็จะไม่รับบังคับให้[๑๑] ฉะนั้นในทางปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหานี้ คู่สัญญาจึงทำกรมธรรม์ในรูปกรมธรรม์ที่ผ่านการพิสูจน์ส่วนได้เสียของผู้เอาประกันภัยแล้ว เพื่อขจัดความยุ่งยากในการพิสูจน์ส่วนได้เสียหรือมูลค่าราคาแห่งส่วนได้เสียของผู้เอาประกันภัย[๑๒] โดยอาศัยกรมธรรม์ประเภทนี้ คู่สัญญาได้อาศัยเป็นเครื่องมือเพื่อทำสัญญาพนันระหว่างกันจนกระทั่งในปลายศตวรรษที่ ๑๘ อังกฤษจึงได้ผ่านกฎหมายทางรัฐสภาเพื่อกำจัดข้อตกลงพนันในรูปสัญญาประกันภัยเป็นครั้งแรก ซึ่งใช้บังคับเกี่ยวกับการประกันภัยทางทะเล[๑๓] และต่อมาก็ได้ผ่านกฎหมายออกมาอีก ซึ่งใช้บังคับการประกันวินาศภัยทางบกและการประกันชีวิต[๑๔] แต่กฎหมายฉบับนี้ซึ่งให้ใช้บังคับการประกันภัยทั่วไปนอกจากการประกันภัยทางทะเล ยังคงยกเว้นการเอาประกันวินาศภัยสินค้าทุกชนิดซึ่งมีผลให้มีการเอาประกันภัยสินค้าวัตถุต่าง ๆ ซึ่งอยู่นอกบังคับกฎหมายฉบับนี้กันในรูปการพนันได้อยู่ จนกระทั่งภายหลังอังกฤษได้ผ่านกฎหมายฉบับแรกห้ามการทำสัญญาในรูปการพนันทุกอย่างตั้งแต่นั้นมา[๑๕]

ป้องกันอาชญากรรมแก่ทรัพย์สิน เหตุผลที่สำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งก็คือเป็นการป้องกันภยันตรายแก่ทรัพย์สินอันเนื่องมาจากการกระทำของผู้เอาประกันภัยเอง บุคคลที่เอาประกันภัยทรัพย์สินโดยที่ตนไม่มีส่วนได้เสียในทรัพย์สินนั้น อาจเกิดเจตนาทุจริตคิด

ทำลายทรัพย์สินเพื่อเอาเงินประกันภัยนั้น ในทางตรงข้าม หากบุคคลนั้นมีส่วนได้เสียในทรัพย์สินที่เอาประกันภัยแล้ว ย่อมไม่มีความคิดที่จะทำลายทรัพย์สินนั้นเพื่อหวังเอาประกันภัยแต่อย่างใด เพราะโดยหลักทดแทนความเสียหายดังกล่าวข้างต้น ผู้เอาประกันภัยย่อมไม่ได้รับผลกำไรอย่างใดในการลอบวางเพลิงทำลายทรัพย์สินนั้น หลักที่ว่าผู้เอาประกันภัยต้องมีส่วนได้เสียจึงจะได้รับผลตามสัญญาประกันภัย จึงเป็นวิธีการป้องกันการประกอบอาชญากรรมอย่างหนึ่ง เช่นการลอบวางเพลิงเผาทรัพย์สินนั้น อย่างไรก็ดีก็ยังไม่เป็นเครื่องป้องกันได้อย่างแน่นอนทีเดียวนัก ในสหรัฐอเมริกากรมธรรม์ประกันอัคคีภัยจึงมีข้อสัญญาจำกัดความรับผิดของบริษัทประกันภัยในความเสียหายอันเป็นผลจากการกระทำของผู้เอาประกันภัยไว้หลายประการ[๑๖] และประเทศไทยเองก็ได้ออกกฎหมายวางมาตรการป้องกันเจตนาทุจริตของผู้เอาประกันภัยไว้เพิ่มขึ้นอีก[๑๗]

ลักษณะและขอบเขตของส่วนได้เสียในสัญญาประกันวินาศภัย

การประกันวินาศภัยอันได้แก่การเอาประกันภัยในความเสียหายอย่างใด ๆ บรรดาซึ่งจะพึงประมาณเป็นเงินได้ (ป.พ.พ. ๘๖๑,๘๖๙) นั้น ปกติก็ได้แก่การเอาประกันภัยในความเสียหายอันอาจบังเกิดขึ้นแก่ทรัพย์สินกิจการของผู้เอาประกันภัยหรือความเสียหายของบุคคลอื่น ซึ่งผู้เอาประกันภัยต้องรับผิดชอบ ส่วนได้เสียในสัญญาประกันวินาศภัยเป็นการมุ่งพิเคราะห์ถึงความเกี่ยวพันของผู้เอาประกันภัยต่อเหตุวินาศภัยนั้น ซึ่งอาจพิเคราะห์ลักษณะแห่งความเกี่ยวพันได้ดังนี้

ความเกี่ยวพันในฐานะผู้ทรงทรัพยสิทธิ ถ้าความเกี่ยวพันที่ผู้เอาประกันภัยมีต่อเหตุวินาศภัยนั้นเป็นลักษณะที่ก่อความผูกพันถึงขนาดเป็นสิทธิหน้าที่และความรับผิดตามกฎหมายแล้วย่อมถือว่าเป็นส่วนได้เสียที่เอาประกันภัยได้ สำหรับทรัพยสิทธิซึ่งจัดเป็นสิทธิอนุภาพสูงย่อมเป็นส่วนได้เสียที่เอาประกันภัยได้โดยไม่มีข้อแม้ ไม่เฉพาะแต่ผู้ทรงกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของตนเองเท่านั้น ผู้ทรงทรัพยสิทธิในทรัพย์สินของผู้อื่นก็ถือว่ามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์สินนั้นได้ ผู้ทรงทรัพยสิทธิในทรัพย์สินต่างๆ ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ บรรพ ๔ เช่นผู้มีสิทธิครอบครอง สิทธิอาศัยในโรงเรือนของผู้อื่นหรือสิทธิในภาระจำยอม เป็นต้น มีปัญหาน่าคิดว่าผู้ครอบครองปรปักษ์ทรัพย์สินของผู้อื่นหรือ

ผู้ที่ได้ทรัพย์สินของผู้อื่นมาโดยการกระทำผิดจะถือว่ามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์นั้นระหว่างยังไม่ครบอายุความครอบครองปรปักษ์หรือไม่ ถ้าพิเคราะห์ในแง่ว่าบุคคลดังกล่าวนี้แม้จะยังไม่ได้กรรมสิทธิ์โดยทางครอบครองปรปักษ์ก็ตาม ก็มีอำนาจแห่งสิทธิครอบครองที่จะได้รับประโยชน์จากทรัพย์สินนั้น และอ้างสิทธินั้นต่อบุคคลอื่น ๆ ได้ ฉะนั้นแม้จะยังอยู่ในเงื่อนไขการได้มาซึ่งกรรมสิทธิ์ในทรัพย์นั้นก็น่าจะถือว่ามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์นั้นได้ อันเป็นการสอดคล้องกับหลักส่วนได้เสียข้างต้น ผู้เก็บทรัพย์สินหายแม้จะยังไม่มีกรรมสิทธิ์ตามเงื่อนไขของกฎหมายก็น่าจะถือว่ามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยได้ ในแง่ที่เป็นภาระหน้าที่ในการเก็บรักษาทรัพย์ต่อเจ้าของทรัพย์นั้น ผู้รับจำนอง ผู้รับซื้อฝาก ผู้ใช้สิทธิยึดหน่วงทรัพย์ก็มีส่วนได้เสียในทรัพย์ที่รับจำนอง ซื้อฝากและทรัพย์ที่ยึดหน่วงไว้ ส่วนผู้ขายฝากแม้กรรมสิทธิ์จะโอนไปยังผู้ซื้อฝาก ก็น่าถือว่ายังมีส่วนได้ส่วนเสียในทรัพย์ที่ขายฝากนั้นอยู่ในระหว่างกำหนดระยะเวลาไถ่คืน เช่นเดียวกับผู้รับโอนสิทธิไถ่ทรัพย์ แต่ถ้าล่วงพ้นกำหนดเวลาไถ่ถอนไปแล้ว ย่อมถือว่าส่วนได้เสียสิ้นสุดลง ผู้ขายฝากจะเอาประกันภัยทรัพย์นั้นไม่ได้[๑๘]

ความเกี่ยวพันในลักษณะเป็นความผูกพันทางบุคคลสิทธิ ส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์สินนั้นไม่จำเป็นที่ผู้เอาประกันภัยจะต้องมีความเกี่ยวพันต่อทรัพย์สินนั้นแต่เฉพาะในลักษณะเป็นอำนาจทรัพย์สิทธิเท่านั้น แต่อาจเป็นส่วนได้เสียในลักษณะอำนาจอื่นนอกจากอำนาจทรัพย์สิทธิก็ได้ ถ้าบุคคลมีส่วนได้เสียในทรัพย์สินนั้นในลักษณะการที่หากทรัพย์สินนั้นต้องสูญหรือทำลายไป จะยังความวิบัติเสียหายทางการเงินแก่บุคคลนั้นแล้ว บุคคลนั้นย่อมหาวิธีการเพื่อทดแทนวินาศภัยนั้นโดยการประกันวินาศภัยทรัพย์สินนั้นได้ หลักวินิจฉัยปัญหาส่วนได้เสียมิได้อยู่ที่ว่าบุคคลนั้นทรงอำนาจในการถือสิทธิในทรัพย์สินนั้นหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าบุคคลนั้นจะได้รับความวิบัติเสียหายทางการเงินในการที่ทรัพย์นั้นมาต้องวินาศภัยไปหรือไม่มากกว่า ส่วนได้เสียนี้อาจเนื่องมาจากการที่ได้ครอบครอง ใช้หรือได้รับประโยชน์ในทรัพย์สินนั้น จากการอาศัยเป็นหลักประกันหนี้หรือยึดหน่วงทรัพย์นั้นไว้ หรือประโยชน์ได้เสียอย่างใดอย่างหนึ่งอันเกี่ยวกับทรัพย์สินนั้น[๑๙] ความ

ผูกพันแห่งบุคคลสิทธิ ไม่ว่าจะเป็นความผูกพันในลักษณะเป็นอำนาจแห่งสิทธิที่จะได้ใช้หรือรับประโยชน์ หรือเรียกร้องเอาแก่ทรัพย์สินอันเป็นวัตถุแห่งสิทธินั้น หรือในลักษณะที่เป็นพันธะหน้าที่ซึ่งการปฏิบัติตามพันธะดังกล่าวขึ้นอยู่กับความเป็นอยู่แห่งตัวทรัพย์นั้น[๒๐] ในคดีหนึ่งของศาลสูงแห่งมลรัฐนิวยอร์คซึ่งได้รับชื่อเสียงอย่างเด่นที่สุดในการวินิจฉัยเกี่ยวกับสิทธิตามมูลสัญญาอันถือเป็นมูลฐานแห่งส่วนได้เสียในการเอาประกันวินาศภัยอย่างหนึ่งในคดีดังกล่าว เจ้าของสิทธิบัตรได้ทำสัญญาเพื่อประกันคุ้มครองค่าสิทธิบัตรที่ได้ให้แก่โรงงานผลิตและกลั่นน้ำมันแห่งหนึ่ง โดยโรงงานน้ำมันดังกล่าวนั้นรับประกันที่จะจ่ายค่าสิทธิบัตรให้ไม่ต่ำกว่าเดือนละ ๒๕๐ เหรียญ ตราบที่โรงงานยังผลิตน้ำมันออกจำหน่ายได้ สิทธิในการใช้สิทธิบัตรนี้ยังคงมีอยู่แม้โรงงานต้องอัคคีภัยทำลายสิ้นไปก็ตาม แต่ตามข้อสัญญาในกรณีที่โรงงานต้องประสบอัคคีภัยเสียหาย มูลค่าเช่าสิทธิบัตรก็จะต้องลดลงตามส่วนของความเสียหายดังกล่าว และในกรณีนี้เอง ผู้ถือสิทธิบัตรจึงได้ทำสัญญาประกันอัคคีภัยโรงงานน้ำมันนี้ไว้กับบริษัทประกันภัยเพื่อความเสียหายที่ผลประโยชน์ในสิทธิบัตรต้องลดลงจากอัคคีภัยตามข้อตกลงนั้น ศาลวินิจฉัยว่าการเสี่ยงภัยของผู้ถือสิทธิบัตรมีความเกี่ยวพันโดยตรงและจำเป็นกับความปลอดภัย และคงอยู่ของโรงกลั่นน้ำมันนั้นส่วนได้เสียไม่จำต้องพิเคราะห์แต่ในแง่ที่ต้องเป็นสิทธิต่อตัวทรัพย์ที่เอาประกันภัยนั้นโดยตรงเท่านั้น หากผู้ประกันภัยตกอยู่ในสภาพที่จะต้องรับผลวินาศภัยในกรณีที่เกิดภัยตามสัญญาแก่ทรัพย์สินนั้น หรือส่วนได้เสียในลักษณะที่เป็นความเกี่ยวพันต่อความปลอดภัยหรือความคงอยู่ในอันที่จะยังความวิบัติเสียหายโดยตรงแก่ผู้เอาประกันภัยจากการที่ทรัพย์นั้นต้องวินาศภัยทำลายไปก็ดี ย่อมถือเป็นส่วนได้เสียที่เอาประกันภัยได้ หรือถ้าบุคคลใดแสดงอำนาจแห่งสิทธิในหรือต่อตัวทรัพย์สินซึ่งศาลจะบังคับบัญชาให้ตามอำนาจแห่งสิทธิอันมีต่อตัวทรัพย์นั้น ซึ่งความคงอยู่แห่งตัวทรัพย์นั้นมีความสำคัญต่ออำนาจแห่งสิทธินั้นถึงขนาดที่เมื่อทรัพย์ต้องมีอันวินาศทำลายไป จะยังผลวิบัติเสียหายเป็นมูลค่าทางการเงินแก่บุคคลนั้นแล้ว ได้ชื่อว่าบุคคลนั้นมีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์สินนั้นได้ กรณี

ของโจทก์ในคดีนี้ซึ่งความวินาศภัยอาจกำหนดได้จากจำนวนมูลค่าสิทธิบัตรที่ต้องถูกลดลงอันเป็นผลจากการที่โรงกลั่นน้ำมันต้องประสบอัคคีภัยนั้น ปรับได้กับหลักวินิจฉัยดังกล่าวมานี้[๒๑] คดีอีกเรื่องหนึ่ง ผู้เอาประกันภัยทำสัญญารับเหมาเคลื่อนย้ายเรือนไปปลูกในที่อื่น ศาลแห่งมลรัฐอลาบามาวินิจฉัยว่า ผู้รับเหมามีส่วนได้เสียในเรือนนั้นระหว่างทำการขนเคลื่อน โดยแสดงเหตุผลแห่งคำวินิจฉัยว่าเงินและแรงงานที่ทุ่มเทลงไปในงานชิ้นนี้รวมตลอดทั้งผลกำไรที่จะได้รับเมื่อผลงานเสร็จสิ้นลง ถือว่าเป็นยอดจำนวนวินาศภัยที่ผู้รับเหมาจะต้องประสบในการที่เรือนนั้นมาต้องวินาศภัยไปในระหว่างทำการขนเคลื่อน การที่เรือนถูกเพลิงไหม้ไปเสียก่อนการเคลื่อนย้ายจะสำเร็จลงตามสัญญา ย่อมเป็นเหตุให้ผู้รับเหมาไม่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงนั้นได้ และจึงจะไม่มีสิทธิจะได้รับสินจ้างตามสัญญา และนี้เองตามหลักที่ถือกันในปัจจุบันคือส่วนได้เสียที่เอาประกันภัยได้[๒๒] สิทธิแห่งมูลสัญญาในกรณีอื่นที่อาจเอาประกันภัยได้ ก็เช่นคู่สัญญาจะซื้อจะขายอาจเอาประกันภัยทรัพย์สินอันเป็นวัตถุแห่งสัญญานั้นได้ โดยผู้จะซื้ออาจเอาประกันวินาศภัยในฐานะจะเป็นเจ้าของสิทธิในตัวทรัพย์นั้น ส่วนผู้จะขายย่อมเอาประกันภัยได้ในฐานะยังเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ในทรัพย์นั้น หรือในกรณีสัญญาซื้อขายที่กรรมสิทธิ์โอนไปยังผู้ซื้อแล้วผู้ขายก็อาจเอาประกันวินาศภัย ในกรณีที่จะต้องรับผิดในการครอบครองทรัพย์นั้นไว้ก่อนส่งมอบ หรือยึดหน่วงทรัพย์นั้นไว้เพื่อราคาทรัพย์ที่ยังไม่ชำระ ในกรณีทรัพย์ที่เอาประกันภัยโอนเปลี่ยนกรรมสิทธิ์มาเป็นของผู้ซื้อ สิทธิในสัญญาประกันภัยอาจโอนตามมาด้วย (ป.พ.พ. มาตรา ๘๗๕) หรืออาจเข้ากรณีรับช่วงทรัพย์ (ป.พ.พ. มาตรา ๒๒๘) ผู้เช่าก็ถือว่ามีส่วนได้เสียในทรัพย์สินที่เช่าระหว่างอายุสัญญาเช่า โดยเฉพาะย่อมมีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยอาคารที่ปลูกสร้างบนที่ดินที่เช่า แม้จะมีข้อสัญญาให้ตกเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้ให้เช่าเมื่อครบอายุสัญญาเช่าแล้ว[๒๓] เจ้าหนี้ผู้รับโอนสิทธิไถ่ทรัพย์จากลูกหนี้ผู้ขายฝากก็มีส่วนได้เสียในทรัพย์สินที่ขายฝากที่จะเอาประกันภัยทรัพย์นั้นได้[๒๔] หุ้นส่วนหรือผู้เป็นหุ้นส่วนในห้างหุ้นส่วนสามัญ ศาลอเมริกาตัดสินว่ามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์สินของหุ้นส่วนได้โดยผู้เป็นหุ้นส่วนอาจเอาประกันภัยเพื่อประโยชน์ของตนเอง แม้จะออกจาก

กิจการหุ้นส่วนไปแล้ว หากว่ายังต้องผูกพันรับผิดในสัญญาเข้าหุ้นส่วนระหว่างกันอยู่ [๒๕] ความเกี่ยวพันที่ผู้เอาประกันภัยมีต่อเหตุวินาศภัยซึ่งจะมีผลให้ต้องรับผิดชอบในวินาศภัยที่เกิดแก่ทรัพย์สินของบุคคลอื่นถือเป็นส่วนได้เสียที่เอาประกันภัยได้ ซึ่งในกรณีนี้เข้าลักษณะเป็นการประกันภัยค้ำจุน (ป.พ.พ. มาตรา ๘๘๗) ในคดีหนึ่งที่ศาลมลรัฐอลาบามา ผู้รับเหมาก่อสร้างทำสัญญากับเจ้าของที่ดินปลูกเรือนอาศัยหลังหนึ่ง โดยมีข้อตกลงว่าจะต้องมีรายการครบถ้วนตามสัญญาและส่งมอบในสภาพบริบูรณ์ มิฉะนั้นเจ้าของที่ดินไม่มีความผูกพันต้องชำระตามราคาที่ตกลง ในระหว่างก่อสร้างผู้รับเหมาได้รับเงินล่วงหน้าไปหลายงวด ก่อนการปลูกสร้างจะเสร็จ ได้เกิดเพลิงไหม้อาคารนั้นเสียหายไปหมด โดยการออกเงินทดลองล่วงหน้าเพิ่มเติม ผู้รับเหมาจึงปลูกสร้างขึ้นใหม่จนแล้วเสร็จครบถ้วนตามสัญญา ต่อข้อปฏิเสธไม่ยอมรับผิดของบริษัทประกันภัย ซึ่งอ้างว่าผู้เอาประกันภัยไม่มีส่วนได้เสียในเรือนหลังนี้ ศาลวินิจฉัยว่าตามสัญญารับเหมา ภายหลังที่เรือนถูกเพลิงไหม้แล้ว ถ้าผู้รับเหมาไม่ปลูกขึ้นใหม่ให้แล้วเสร็จครบถ้วนดังเดิมแล้วก็จะต้องรับผิดในเงินทั้งหมดที่ผู้ว่าจ้างได้ออกทดรองไป เช่นนี้ย่อมเห็นได้ว่าผู้รับเหมามีความผูกพันรับผิดที่จะต้องปลูกเรือนขึ้นใหม่ มิฉะนั้นต้องรับผิดชดใช้เงินจำนวนทั้งหมดที่ได้รับมา ความผูกพันในลักษณะนี้เองที่ผู้รับประกันภัยต้องรับผิดต่อผู้รับเหมาเพื่อความเสียหายตามข้อกำหนดแห่งกรมธรรม์ประกันภัย [๒๖] ความเกี่ยวพันในลักษณะดังกล่าวอาจเนื่องมาจากมูลสัญญาหรือละเมิด เช่นบุคคลผู้ต้องรับผิดในความเป็นอยู่ของทรัพย์สินผู้อื่นที่อยู่ในความครอบครองของบุคคลนั้น ตามมูลสัญญายืม ฝากทรัพย์ จำนำ รับขน ตัวแทนซึ่งเก็บรักษาดูแลทรัพย์สินตัวการไว้เป็นต้น หรือในลักษณะละเมิด เช่นนายจ้างเอาประกันภัยความเสียหายที่ต้องรับผิดต่อลูกจ้าง ผู้ครอบครองทรัพย์สินเอาประกันภัยความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นเพราะทรัพย์สินที่ครอบครองนั้น ผู้ขับขี่รถยนต์หรือเครื่องจักรกลเอาประกันภัยความเสียหายที่เกิดขึ้นแก่บุคคลอื่น หรือตามบทบัญญัติลักษณะอื่น เช่นผู้จัดการมรดกผู้ปกครองทรัพย์สินบุตรหรือผู้เยาว์มีส่วนได้เสียในทรัพย์สินนั้นที่จะเอาประกันภัยได้ แม้ผู้รับประกันภัยก็มีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยต่อได้ (re – insurance) ส่วนได้เสียตามมูลกรณีดังกล่าวนี้อาจเป็นส่วนได้เสียทั้งในแง่เป็นสิทธิและความรับผิดต่อเหตุที่เอาประกัน

ภัยนั้น ฉะนั้น จึงอาจเอาประกันภัยรวมทั้งมูลค่าแห่งสิทธิและความรับผิดอันเป็นผลจากเหตุวินาศภัยนั้นด้วย อันเป็นการเอาประกันภัยในรูปผสมซึ่งรวมทั้งวินาศภัยทรัพย์สินของผู้เอาประกันภัยและภัยของบุคคลที่สามหรืออาจเป็นการเอาประกันภัยเพื่อประโยชน์ส่วนได้เสียของบุคคลอื่นด้วยก็ได้[๒๗]

พึงสังเกตว่าในการพิเคราะห์ถึงส่วนได้เสียในลักษณะที่เป็นสิทธิในทรัพย์สินใดที่จะเอาประกันวินาศภัยนั้น โดยหลักแล้วจะต้องพิเคราะห์ถึงอำนาจแห่งสิทธิที่จะบังคับเอาแก่ตัวทรัพย์นั้นได้โดยเฉพาะเจาะจง เช่น ทรัพย์อันเป็นวัตถุแห่งหนี้ในมูลสัญญาซึ่งอยู่ในบังคับอำนาจแห่งสิทธิระหว่างคู่สัญญา หรือทรัพย์อันเป็นวัตถุแห่งทรัพยสิทธิดังกล่าวข้างต้น ฉะนั้น เจ้าหนี้สามัญซึ่งไม่อยู่ในฐานะที่จะบังคับเรียกร้องต่อทรัพย์สินใดของลูกหนี้ได้โดยเฉพาะเจาะจง จึงถือว่าไม่อาจอ้างส่วนได้เสียในแง่ที่ว่าหากทรัพย์นั้นต้องวินาศภัยจะเป็นเหตุให้โอกาสที่จะบังคับชำระหนี้จากทรัพย์สินของลูกหนี้ต้องลดน้อยลงไป[๒๘] เจ้าหนี้ตามคำพิพากษาก็เช่นเดียวกันยังไม่ถือว่ามีส่วนได้เสียในทรัพย์สินของลูกหนี้แต่ทรัพย์สินที่ถูกยึดหรืออายัดในชั้นบังคับคดีแล้ว ศาลอังกฤษและอเมริกาถือว่าเจ้าหนี้ตามคำพิพากษามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันทรัพย์นั้นได้ เพราะตามกฎหมายประเทศดังกล่าวถือว่าเจ้าหนี้ยังมีสิทธิยึดหน่วงทรัพย์สินนั้น[๒๙] ศาลอเมริกายังเดินไกลไปอีกโดยวินิจฉัยว่าในกรณีที่ทรัพย์สินของลูกหนี้ไม่เพียงพอกับหนี้สิน เจ้าหนี้มีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์สินทั้งหมดของลูกหนี้ได้[๓๐] และเจ้าหนี้ของลูกหนี้ผู้ตายซึ่งมีหนี้สินล้นพ้นตัว มีส่วนได้เสียในทรัพย์สินที่เหลืออยู่ทั้งหมดของผู้ตาย เพราะในกรณีเช่นนี้บุคคลสิทธิระหว่างเจ้าหนี้และลูกหนี้กลับกลายสภาพเป็นอำนาจทรัพยสิทธิของเจ้าหนี้ต่อกองทรัพย์สินนั้น[๓๑] โดยหลักเดียวกันนี้ ศาลอังกฤษวินิจฉัยว่าผู้ถือหุ้นในบริษัทไม่มีส่วนได้เสียในทรัพย์สินของบริษัท คงมีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยสำหรับทุนรอนที่เสี่ยงลงทุนไปเป็นค่าหุ้น รวมทั้งกำไรที่คาดหมายจะได้รับจากการที่ลงทุนไป ข้อเท็จจริงในคดีดังกล่าวซึ่งขึ้นมาสู่การวินิจฉัยของศาลสูงสุด ผู้เอาประกันภัยซึ่งเป็นเจ้าของป่าไม้ได้โอนขายกิจการป่าไม้ทั้งหมดให้เป็นของบริษัทแห่งหนึ่ง โดยตนเองเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่ในบริษัทนั้น

เกือบทั้งหมด ในระหว่างบริษัททำการตัดฟันไม้ ได้เกิดเพลิงไหม้ยังความเสียหายเกิดขึ้นอย่างหนัก ผู้เอาประกันภัยอ้างส่วนได้เสียหลายสถานะด้วยกันทั้งในแง่สถานะผู้ถือหุ้น ผู้รับฝากทรัพย์ และเจ้าหนี้ของกิจการบริษัท ซึ่งแต่ละกรณีศาลอังกฤษวินิจฉัยไม่เห็นด้วยสำหรับในแง่สถานะของผู้ถือหุ้นนั้น ศาลอังกฤษวินิจฉัยว่า ผู้ถือหุ้นไม่มีส่วนได้เสียในลักษณะความเกี่ยวพันในแง่เป็นสิทธิอย่างใดอย่างหนึ่งในตัวทรัพย์สินใด ๆ ของบริษัทที่อาจเอาประกันภัยได้ และจึงไม่มีสิทธิได้รับชดใช้ตามกรมธรรม์อัคคีภัย[๓๒] แต่ศาลอเมริกาเดินแนวตรงข้าม โดยเห็นว่าแม้ผู้ถือหุ้นจะไม่มีสิทธิในทรัพย์สินของบริษัท แต่ก็มีสิทธิในเงินปันผลและสินทรัพย์ของบริษัทเมื่อเลิกกิจการแล้ว อันจัดว่าเป็นส่วนได้เสียในลักษณะเป็นความเกี่ยวพันที่ความคงอยู่ของทรัพย์สินนั้นจะอำนวยประโยชน์ผลได้ทางการเงินแก่หุ้นส่วนผู้นั้นที่จะเอาประกันภัยทรัพย์สินของบริษัทได้[๓๓]

ส่วนได้เสียในลักษณะที่เป็นความเกี่ยวพันอันเป็นสิทธิหน้าที่ตามกฎหมายดังกล่าวนี้จะต้องถึงขนาดเป็นความผูกพันที่ก่อให้เกิดมูลหนี้อันอาจมีผลบังคับได้ ฉะนั้น ข้อผูกพันที่ไม่เกิดผลบังคับตามกฎหมาย เช่น นิติกรรมที่มิได้ปฏิบัติตามแบบ หรือมีวัตถุประสงค์ผิดต่อกฎหมาย ย่อมไม่ถือเป็นส่วนได้เสียที่จะผูกพันคู่สัญญาประกันภัยได้เช่นกัน ทำนองเดียวกันความผูกพันในแง่เป็นพันธกรณีทางศีลธรรมก็ไม่ถือเป็นส่วนได้เสียเพียงพอให้เกิดความผูกพันในสัญญาประกันภัย (เทียบ ป.พ.พ. มาตรา ๔๐๘ (๓)) แต่เมื่อเป็นความผูกพันก่อมูลหนี้ตามกฎหมายแล้ว แม้จะมีหนี้มีเงื่อนไขก็ถือว่ามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยได้ สัญญาที่เป็นโมฆียะ คู่สัญญาก็ยังมีส่วนได้เสียในทรัพย์สินอันเป็นวัตถุแห่งสัญญานั้นจนกว่าจะถูกบอกล้าง หรือหนี้ที่ขาดอายุความ หรือขาดหลักฐานฟ้องร้องบังคับคดีถือว่ามีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยได้เช่นกัน[๓๔]

ความเกี่ยวพันต่อทรัพย์สินในลักษณะเป็นความคาดหวังที่แน่นอนตามความเป็นจริง (The Concept of the Factual Expectation of Loss) มูลฐานแห่งส่วนได้เสียที่ผู้เอาประกันภัยมีต่อเหตุวินาศภัยอีกประการหนึ่งซึ่งยังเป็นปัญหาอยู่ในแง่จะเป็น

ที่ยอมรับว่าถึงขนาดเป็นส่วนได้เสียที่จะมีผลผูกพันสัญญาประกันภัยหรือไม่ ก็คือส่วนได้เสียในลักษณะที่ความเกี่ยวพันอันผู้เอาประกันภัยมีต่อทรัพย์สินที่เอาประกันภัยนั้นไม่ถึงขนาดที่จะมีผลผูกพันในลักษณะเป็นสิทธิหน้าที่ตามกฎหมายเช่นในกรณีข้างต้น แต่เป็นส่วนได้เสียตามความเป็นจริงในลักษณะที่เป็นความคาดหวังในผลประโยชน์ผลได้จากการที่ทรัพย์สินนั้นยังคงสภาพอยู่ หรือเป็นความคาดหวังในความสูญเสียซึ่งผลประโยชน์นั้นหากทรัพย์สินนั้นต้องวินาศทำลายไปเสียก่อน[๓๕] หลักความคิดในส่วนได้เสียประเภทนี้ศาลอังกฤษได้รับรองไว้แล้วแต่ดั้งเดิม แต่ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากตุลาการศาลสูงอย่างมาก คดีดังกล่าวได้ตัดสินในปี ค.ศ. ๑๗๘๒[๓๖] ในปัญหาการเอาวินาศภัยเรือพาณิชย์ของศัตรู ในคดีนั้นนายทหารเรือรบราชนาวีอังกฤษได้ยึดเรือพาณิชย์ของประเทศศัตรูได้ลำหนึ่ง และขณะนำเรือนั้นเข้าสู่ท่าเรือประเทศอังกฤษเพื่อให้ศาลซึ่งตั้งขึ้นเพื่อการนี้ดำเนินการริบตกเป็นทรัพย์สินรางวัลแห่งการสงคราม และภายหลังทำการริบเรือนี้แล้วตามธรรมเนียมราชประเพณีของพระมหากษัตริย์ที่สืบเนื่องเรื่อยมา รวมทั้งพระราชบัญญัติรางวัลสงคราม จะยกให้เป็นทรัพย์สินของนายทหารผู้ยึดเรือได้เหล่านี้ ระหว่างนำเรือดังกล่าวนี้เข้าสู่ท่าเรือได้เกิดภยันตรายท้องทะเลจมลง ลอร์ดแมนส์ฟิลด์ ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งกฎหมายประกันภัยอังกฤษวินิจฉัยว่านายทหารเรือซึ่งเอาประกันวินาศภัยเรือนี้ระหว่างนำมาเข้าท่าเรือมีส่วนได้เสียในเรือลำนี้ โดยหลักดังกล่าวอีก ๒๐ ปีภายหลังต่อมา ในปี ค.ศ. ๑๘๐๖[๓๗] ศาลอังกฤษก็วินิจฉัยหลักส่วนได้เสียตามแนวคดีดังกล่าว โดยวินิจฉัยว่าผู้ได้รับแต่งตั้งจากรัฐสภาอังกฤษให้มีอำนาจจับกุมและดำเนินการกับเรือดัตช์ซึ่งกำลังนำเรือที่ยึดครองได้เข้าสู่ท่าเรืออังกฤษ มีส่วนได้เสียที่จะได้รับชดใช้ความเสียหายจากบริษัทประกันภัยตามสัญญาประกันภัย โดยได้แสดงแนววินิจฉัยว่าสิทธิที่จะบังคับเอาแก่เรือนั้นตามข้อผูกพันสัญญาในกรณีที่เรือนั้นเข้าสู่ท่าเรือโดยปลอดภัยย่อมถือเป็นส่วนได้เสียที่ผูกพันข้อตกลงประกันภัย อันจัดเข้าแทนที่อำนาจแห่งทรัพยสิทธิในเรือซึ่งผู้เอาประกันภัยมิได้มีอยู่ขณะเอาประกันภัยนั้น แต่เมื่อมีคดีนี้ขึ้นไปสู่ศาลสูงซึ่งมิได้เกี่ยวกับประเด็นปัญหาส่วนได้เสียในสัญญาประกันภัยโดยตรง ลอร์ด เอลดอน แสดงความเห็นแย้งกับคำวินิจฉัย

ศาลชั้นต้น โดยให้ตัวอย่างที่ได้รับการยกย่องในบรรดานักนิติศาสตร์จนบัดนี้ว่า สมมติว่า ก. มีกรรมสิทธิ์ในเรือลำหนึ่งซึ่งกรรมสิทธิ์ในเรือนี้จะตกเป็นของ ข. ภายหลัง ก. ตาย โดยไม่มีทายาทรับมรดกเลย ถ้า ก. มีบุตร ๒๐ คนและคนหัวปีมีอายุได้ ๒๐ ปี และขณะนั้น ข. มีอายุได้ ๙๐ ปีแล้ว ย่อมเป็นความแน่นอนในความรู้สึกอย่างที่สุดต่อลักษณะที่ควรจะเป็นตามเหตุการณ์เช่นนี้ว่า ข. จะไม่มีวันจะได้กรรมสิทธิ์ในเรือลำนี้เลย แต่แม้กระนั้นก็ถือว่า ข. มีส่วนได้เสียอย่างชัดแจ้งในเรือลำนี้ ตรงกันข้าม หากสมมติว่า ข. เป็นทายาทที่จะรับมรดกคนเดียวของ ก. ซึ่งมีทรัพย์มรดกมีมูลค่าประมาณ ๒๐,๐๐๐ ปอนด์ต่อปี ซึ่งบัดนี้มีอายุถึง ๙๐ ปีแล้ว และยังวิกลจริตถึงขนาดไม่สามารถทำพินัยกรรมจำหน่ายทรัพย์สินได้ ซึ่งย่อมไม่มีผู้ใดปฏิเสธได้เลยว่า ข. ย่อมจะต้องเป็นผู้รับทรัพย์มรดกของ ก. แต่ผู้เดียว แต่ในสายตาของกฎหมาย กรณีเช่นนี้ยังไม่ถือเป็นส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยได้ โดยเหตุที่ว่า ข. เพียงมีความเกี่ยวพันต่อทรัพย์สินนั้นในลักษณะที่เป็นเพียงความคาดหวังที่จะได้เป็นผู้รับมรดกเท่านั้น ลอร์ด เอลดอน ให้ความเห็นต่อไปว่า หากจะยอมรับเอาความแน่นอนตามความรู้สึกของบุคคลเช่นนี้แล้ว ก็จะต้องเป็นความแน่นอนที่ไม่มีทางพลาดเป็นอื่นได้เลย จึงจะถือเป็นส่วนได้เสียที่จะยอมรับได้ ความเห็นของลอร์ด เอลดอน นี้เป็นที่ยอมรับนับถือกันในบรรดานักนิติศาสตร์ในอังกฤษ ซึ่งมีความเห็นคล้อยตามกันอยู่มาก และยังคงเป็นปัญหาอยู่ว่าศาลอังกฤษจะยังคงเดินแนวคำพิพากษาดังกล่าวหากมีคดีในปัญหาเช่นนี้ขึ้นมาสู่ศาลอีกหรือไม่

แต่ในสหรัฐอเมริกามีความเห็นโน้มเอียงในทางยอมรับรองส่วนได้เสียในความเกี่ยวพันในลักษณะนี้ โดยศาลสูงแห่งรัฐแมสซาชูเซทส์ใช้หลักความคาดหวังในความเป็นจริงนี้วินิจฉัยว่าพ่อค้านายหน้าขายสินค้ามีส่วนได้เสียในค่าขายสินค้าซึ่งคาดหมายว่าจะได้จากการขายสินค้าซึ่งส่งมาให้จำหน่าย แม้จะไม่มีสิทธิในทรัพย์ที่ขายนั้นตามกฎหมายแต่อย่างใดก็ตาม[๓๘] และอีกคดีหนึ่งตัดสินว่าบุตรซึ่งปลูกเรือนในที่ดินของมารดาซึ่งจะโอนบ้านให้เป็นของบุตรภายหลังสร้างแล้วเสร็จมีส่วนได้เสียในเรือนที่ปลูกนั้น[๓๙] ตามกฎหมายประกันภัยตามมลรัฐบางแห่งก็ยังเห็นว่าวิเคราะห์ศัพท์ของส่วนได้เสียในสัญญาประกันวินาศภัย

กว้างพอที่จะหมายรวมถึงความเกี่ยวพันในหลักประเภทนี้ได้ เช่น กฎหมายรัฐโคโลราโด บัญญัติวิเคราะห์ศัพท์ส่วนได้เสียในทรัพย์สินตามสัญญาประกันภัยว่า คือ "ส่วนได้เสียอันผู้เอาประกันภัยมีในทรัพย์สินไม่ว่าในลักษณะเป็นส่วนได้เสียใด ๆ หรือในลักษณะเป็นความเกี่ยวพันต่อทรัพย์สินหรือมีความรับผิดต่อความเป็นอยู่ของทรัพย์สินนั้น ในลักษณะที่วินาศภัยแก่ทรัพย์สินนั้นอาจยังความเสียหายแก่ผู้เอาประกันภัยโดยตรง"[๔๐] และวิเคราะห์ศัพท์ส่วนได้เสียในกฎหมายประกันภัยรัฐนิวยอร์ค บัญญัติว่า "คำว่าส่วนได้เสียในสัญญาประกันภัยนี้ให้หมายรวมถึงส่วนได้เสียใดๆ อันชอบด้วยกฎหมายและมีมูลค่าสูงทางเศรษฐกิจ ในความปลอดภัยหรือในการสงวนดูแลรักษาทรัพย์สินนั้นจากภัยพิบัติความเสียหายต่าง ๆ อันกำหนดเป็นเงินได้" อย่างไรก็ดี ศาลอเมริกาก็ยังแยกส่วนได้เสียที่ผู้เอาประกันภัยมีต่อทรัพย์สินในลักษณะเป็นเพียงความคาดหวังโดยแท้ เช่น ในฐานะทายาทที่จะมีสิทธิรับมรดกของเจ้ามรดก แม้จะวายชนม์โดยมิได้ทำพินัยกรรมหรือวิกลจริตก็ตาม ก็ไม่ถือว่ามีส่วนได้เสียถึงขนาดที่จะเอาประกันวินาศภัยในทรัพย์สินของเจ้ามรดกผู้นั้นได้ แม้หลักความคิดในปัญหาส่วนได้เสียประเภทนี้ยังเป็นความเห็นส่วนน้อยของศาลต่าง ๆ ทั่วสหรัฐอเมริกา แต่ก็มีแนวโน้มเอียงไปสู่การรับรองส่วนได้เสียประเภทนี้มากขึ้นเรื่อย ซึ่งต่างกับความเห็นของนักนิติศาสตร์ฝ่ายอังกฤษซึ่งยังไม่สู้รับรองส่วนได้เสียในลักษณะประเภทนี้และยังเป็นปัญหาอยู่ว่าในปัจจุบันศาลอังกฤษจะเดินไปในแนวดังที่เคยวินิจฉัยไว้ในคดีดังกล่าวอีกหรือไม่ ในระยะหลังศาลอเมริกาได้เดินไกลออกไปอีกโดยวินิจฉัยรับรองว่าเจ้าหนี้มีส่วนได้เสียที่จะเอาประกันภัยทรัพย์สินของลูกหนี้ได้โดยแสดงแนววินิจฉัยว่า เจ้าหนี้มีส่วนได้เสียในลักษณะที่เป็นความคาดหวังต่อความเป็นอยู่แห่งสินทรัพย์ของลูกหนี้ ซึ่งลูกหนี้สามารถที่จะใช้หมุนเวียนหาดอกผลเพื่อชดใช้หนี้สินแก่เจ้าหนี้ และนักนิติศาสตร์อเมริกัน ๒ ท่านก็ได้รับรองส่วนได้เสียประเภทนี้ไว้โดยกล่าวว่า "โดยลักษณะความเป็นจริงแล้ว หลักความคิดในเรื่องส่วนได้เสียอันมีลักษณะเป็นความคาดหวังตามสภาพที่เป็นจริงนี้ ก็คือวิเคราะห์ศัพท์อันแท้จริงของความหมายแห่งส่วนได้เสียในการประกันภัย ซึ่งคลุมครอบถึงอาณาขอบเขตแห่งความเกี่ยวพันต่อทรัพย์สินในลักษณะที่ว่าภัยพิบัติอันบังเกิด

ขึ้นแก่ทรัพย์สินนั้นจะยังความเสียหายอันมีผลกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจ และส่วนได้เสียในลักษณะอันมีผลตามกฎหมายต่อตัวทรัพย์สินนั้นซึ่งได้ชื่อว่าเป็นส่วนได้เสียทางเทคนิคนั้น จัดเป็นเพียงประเภทต่าง ๆ ของส่วนได้เสียแห่งอาณาความเกี่ยวพันดังกล่าวนี้เท่านั้น"[๔๒]

พึงสังเกตว่าหลักความคิดของส่วนได้เสียในลักษณะประเภทข้างต้นนี้หมายถึงส่วนได้เสียที่มีอยู่ในลักษณะเป็นความคาดหวังที่แน่นอนตามความเป็นจริงอันแตกต่างจากความหวังแท้ๆ หรือที่เรียกว่าความหวังที่เลื่อนลอยซึ่งในกรณีนี้ย่อมไม่อาจถือเป็นส่วนได้เสียอันจะผูกพันสัญญาประกันภัยได้เลย และขณะเดียวกันก็มิได้หมายถึงความคาดหวังที่ตั้งอยู่บนส่วนได้เสียอันมีลักษณะเป็นอำนาจที่กฎหมายรับรองอยู่แล้ว ในกรณีหลังนี้ได้แก่ความคาดหวังของผู้เอาประกันภัยในผลประโยชน์ต่าง ๆ จากทรัพย์สินที่ตนมีส่วนได้อยู่นั้นแล้ว เช่นผลกำไรที่คาดหมายจะได้รับจากกิจการทรัพย์สินที่ดำเนินจัดการอยู่ ในกรณีนี้ย่อมถือเป็นส่วนได้เสียที่ผู้เอาประกันภัยมีสิทธิจะเอาประกันภัยได้ โดยต้องเอาประกันภัยเป็นส่วนหนึ่งต่างหากจากการเอาประกันภัยสำหรับตัวทรัพย์สินนั้น[๔๓] (eonomine on profits)

ราคาแห่งมูลประกันภัย โดยเหตุที่สัญญาประกันวินาศภัยมีมูลฐานแห่งข้อตกลงเพื่อให้มีการทดแทน หรือชดใช้ความเสียหายแก่ผู้เอาประกันภัยดังกล่าวแล้วข้างต้นโดยหลักนี้เอง จำนวนค่าเสียหายที่ผู้เอาประกันภัยจะพึงได้รับจึงย่อมไม่เกินจำนวนมูลค่าของส่วนได้เสียที่ผู้เอาประกันภัยมีอยู่ต่อเหตุวินาศนั้น จำนวนมูลค่าของส่วนได้เสียมีความหมายอย่างเดียวกับคำว่าราคาแห่งมูลประกันภัย หรือมูลประกันภัยตามที่บัญญัติอยู่ในมาตรา ๘๖๗ (๓), ๘๗๓, ๘๗๔ เจ้าของกรรมสิทธิทรัพย์สินย่อมเอาประกันภัยได้เต็มตามมูลค่าราคาของทรัพย์สินนั้น ผู้ใช้สิทธิยึดหน่วงทรัพย์สินมีส่วนได้เสียในจำนวนมูลหนี้อันเกี่ยวกับทรัพย์สินที่ยึดหน่วงนั้น และผู้รับจำนองมีส่วนได้เสียในทรัพย์สินที่จำนองในจำนวนหนี้รวมทั้งดอกเบี้ยและค่าอุปกรณ์ (ป.พ.พ. มาตรา ๗๑๕) เป็นต้น การเอาประกันภัยร่วมกันระหว่างบุคคลหลายคนในทรัพย์สินเดียวกัน (Joint insurance)[๔๔] ก็อาจมีได้ในกรณี

เป็นส่วนได้เสียร่วมกันในทรัพย์สินนั้น เช่น เจ้าของกรรมสิทธิ์รวมอาจเอาประกันภัยร่วมกันแทนกันได้ และการชดใช้ความเสียหายได้ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ร่วมกัน และในกรณีนี้ กลฉ้อฉลของคู่กรณีคนหนึ่งคนใด ถือว่ากระทบกระทั่งถึงสิทธิของคู่กรณีคนอื่น ๆ ซึ่งมีส่วนได้เสียร่วมกันนั้นด้วย นอกจากนี้บุคคลหลายคนอาจมีส่วนได้เสียต่างกัน (Diverse interests) ในทรัพย์สินอันเดียวกัน ซึ่งปรากฏก็ได้แก่บุคคลที่มีส่วนได้เสียในทรัพย์สินของผู้อื่น เช่นผู้เช่า ผู้รับฝากทรัพย์ นายคลังสินค้า ผู้รับจำนอง ผู้ขนส่ง ตัวแทนค้าต่าง เป็นต้น บุคคลเหล่านี้อาจเอาประกันภัยเพื่อประโยชน์ของตนตามมูลค่าแห่งส่วนได้เสียที่มีอยู่ในทรัพย์สินนั้นแยกออกต่างหากจากเจ้าของทรัพย์สินนั้น หรืออาจเอาประกันภัยรวมถึงประโยชน์ส่วนได้เสียของผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สินนั้นด้วย (Composite policy)[๔๕] ก็ได้ ส่วนได้เสียของบุคคลดังกล่าวนี้อาจเป็นส่วนได้เสียในลักษณะที่เป็นความเกี่ยวพันอันเป็นมูลค่าแห่งสิทธิ ซึ่งปรากฏก็ได้แก่จำนวนหนี้อันเป็นคุณเกี่ยวแก่ทรัพย์สินที่ยึดครองอยู่นั้นฐานะเจ้าหนี้ผู้ใช้สิทธิยึดหน่วงที่อาจเอาประกันภัยทรัพย์สินนั้นได้ แยกออกต่างหากเจ้าของทรัพย์สินนั้นซึ่งอาจเอาประกันภัยทรัพย์สินเดียวกันนั้นไว้ด้วย ซึ่งในกรณีเช่นนี้ ผู้รับประกันภัยจะอ้างว่าได้ชดใช้ความเสียหายให้แก่อีกฝ่ายหนึ่งไปแล้ว จึงไม่มีหน้าที่ชดใช้ให้อีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้ เพราะแต่ละฝ่ายต่างมีส่วนได้เสียต่างกันในทรัพย์สินเดียวกันนั้นที่จะเอาประกันภัยเพื่อประโยชน์ของตนได้[๔๖] นอกจากส่วนได้เสียในลักษณะที่เป็นมูลค่าแห่งสิทธิดังกล่าวนี้แล้ว ราคาส่วนได้เสียยังขยายรวมไปถึงราคาส่วนได้เสียในลักษณะเป็นมูลค่าแห่งความรับผิดตามกฎหมายอันเกี่ยวแก่ทรัพย์ในความยึดครองดูแลด้วย มูลประกันภัยในส่วนนี้ ศาลอังกฤษวินิจฉัยว่าบุคคลผู้มีส่วนได้เสียในลักษณะที่อาจต้องผูกพันรับผิดในทรัพย์สินของผู้อื่นนี้ อาจเอาประกันภัยรวมถึงมูลประกันภัยส่วนนี้ ในฐานะเป็นผู้รับประโยชน์เองด้วย ทั้งนี้โดยเห็นความจำเป็นในแง่การดำเนินกิจการพาณิชยกรรมที่บุคคลเหล่านี้ ซึ่งมีหน้าที่อันได้รับมอบหมายให้ต้องรับผิดในความเป็นอยู่เกี่ยวแก่ทรัพย์สินนี้ ที่จะสามารถนำเงินประกันภัยชดใช้แก่เจ้าของทรัพย์สินเพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดใด ๆ หากมีขึ้น และเห็นว่าไม่เข้าลักษณะเป็นข้อตกลงพนันโดยอาศัยส่วนได้เสียของบุคคลอื่น หาก

แต่เพื่อให้ผู้เอาประกันภัยอยู่ในฐานะได้เปรียบในการต้องทำความตกลงกับเจ้าของทรัพย์เมื่อทรัพย์นั้นต้องวินาศเสียหายไป ปรกติการเอาประกันภัยโดยอาศัยส่วนได้เสียในลักษณะนี้ย่อมทำได้ในรูปผสมระหว่างการเอาประกันภัยในลักษณะที่เป็นมูลค่าแห่งสิทธิของผู้เอาประกันภัยรวมทั้งในลักษณะเป็นมูลค่าแห่งความรับผิดในทรัพย์สินของบุคคลอื่น ซึ่งในกรณีหลังนี้เป็นการประกันภัยค้ำจุน (มาตรา ๘๘๗) อย่างไรก็ดี สำหรับการเอาประกันภัยสำหรับส่วนได้เสียในลักษณะดังกล่าวในนามของผู้เอาประกันภัยเองดังกล่าวแล้ว เมื่อเกิดวินาศภัยแก่ทรัพย์สินที่เอาประกันภัย กรณีอาจปรับเข้าลักษณะช่วงทรัพย์ซึ่งเจ้าของทรัพย์สินหรือผู้มีส่วนได้เสียในทรัพย์สินของบุคคลอื่น อาจเข้าเรียกร้องเอาเงินประกันภัยนั้นหรือเข้าเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนเสียเองได้ (ป.พ.พ. มาตรา ๒๒๘,๒๓๑)

ในกรณีที่ผู้เอาประกันภัยซึ่งมีส่วนได้เสียจำกัดในทรัพย์สินของผู้อื่นไม่สามารถเอาประกันภัยเต็มตามมูลค่าราคาทรัพย์สินที่เอาประกันภัยซึ่งเกินกว่าราคาส่วนได้เสียของตนก็อาจเอาประกันภัยรวมไปถึงส่วนได้เสียของบุคคลอื่นด้วยได้ หากเป็นที่เห็นได้ตามข้อตกลงในสัญญาว่าเป็นการเอาประกันภัยรวมถึงประโยชน์ของบุคคลภายนอก ซึ่งมีส่วนได้เสียในมูลประกันภัยส่วนนี้ด้วย ในคดีศาลอังกฤษคดีหนึ่ง[๔๗] โจทก์ซึ่งเป็นตัวแทนค้าต่างและนายคลังสินค้าเอาประกันอัคคีภัยสินค้าทั้งหมดรวมทั้งภาชนะอุปกรณ์ ส่วนประกอบต่าง ๆ ในคลังสินค้า ซึ่งตั้งอยู่ที่ถนนฮอลแลนด์ แบล็คไฟรอาร์ และในจำนวนเงิน ๒,๐๐๐ ปอนด์ สำหรับสินค้าข้าวและแป้งสาลีซึ่งเป็นของผู้เอาประกันภัย หรือในฐานะทรัสตีหรือตัวแทนเพื่อบำเหน็จ ฯลฯ สำหรับสินค้าส่วนนี้ โจทก์คิดค่าบำเหน็จคลังสินค้ารวมทั้งค่าขนถ่ายขึ้นบกและขนส่งเข้าโกดังเป็นมูลค่า ๗ เพนนีต่อ ๑ กระสอบ เมื่อเกิดอัคคีภัยขึ้น บริษัทประกันภัยจะขอชดใช้ค่าเสียหายในมูลค่าไม่เกินจำนวนที่โจทก์คิดเอาแก่เจ้าของสินค้าดังกล่าว ศาลอังกฤษวินิจฉัยว่า ข้อความในสัญญาฉบับนี้เป็นการตกลงเพื่อชดใช้จำนวนค่าเสียหายแก่ทรัพย์สินซึ่งต้องวินาศภัยตามสัญญาทั้งหมด และเห็นได้ว่าผู้เอาประกันภัยมุ่งเอาประกันภัยเพื่อประโยชน์ของผู้เอาประกันภัยและรวมถึงประโยชน์ได้เสียของเจ้าของ

ทรัพย์สินนั้นด้วย การเอาประกันภัยรวมถึงส่วนได้เสียของบุคคลอื่นเพื่อประโยชน์ของบุคคลนั้นด้วย ถือว่าเป็นการเอาประกันภัยที่ชอบด้วยหลักเหตุผลและสอดคล้องกับหลักการเพื่อทดแทนหรือชดใช้ความเสียหายดังกล่าวข้างต้น โดยถือว่าในส่วนที่เกินราคาส่วนได้เสียของผู้เอาประกันภัยนั้นเป็นการเอาประกันภัยแทนบุคคลภายนอกผู้เป็นเจ้าของมูลค่าแห่งส่วนได้เสียนั้น ซึ่งหากมิได้มอบอำนาจไว้แต่แรก ก็อาจให้สัตยาบันรับรองการเอาประกันภัยส่วนนี้และเรียกร้องให้ชำระได้แม้จะเป็นเวลาภายหลังเกิดวินาศภัยแล้วก็ตาม และศาลอังกฤษยังวินิจฉัยว่าผู้เอาประกันภัยซึ่งไม่มีส่วนได้เสียในทรัพย์ที่เอาประกันภัยนั้นเลย ก็อาจเอาประกันภัยเพื่อประโยชน์ของบุคคลภายนอกผู้เป็นเจ้าของทรัพย์นั้นได้และในทางปฏิบัติก็มักจะเนื่องมาจากข้อตกลงระหว่างเจ้าของทรัพย์สินนั้นกับผู้เอาประกันภัยซึ่งมีนิติสัมพันธ์กับเจ้าของเกี่ยวกับทรัพย์นั้น[๔๘] การเอาประกันภัยเพื่อส่วนได้เสียจำกัดในทรัพย์สินของผู้อื่นนี้ เห็นว่าอาจทำได้ในรูปสัญญาเพื่อประโยชน์ของบุคคลภายนอกซึ่งกรณีย่อมบังคับตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๓๗๔–๓๗๖ อันน่าจะถือว่าเป็นสัญญาที่มีผลผูกพันบังคับได้ โดยไม่ขัดกับหลักทดแทนหรือชดใช้ความเสียหายดังกล่าวข้างต้น[๔๙]

การกำหนดราคาแห่งมูลประกันภัย ในสัญญาประกันวินาศภัย กฎหมายมิได้บังคับว่าจะต้องมีการกำหนดราคาแห่งมูลประกันภัยกันไว้ ดังจะเห็นได้ในมาตรา ๘๖๗ (๓) กรมธรรม์ที่มีการกำหนดราคามูลประกันภัยไว้นั้นเรียกกันว่า Valued policy หรือนัยหนึ่งเป็นการกำหนดราคาวัตถุที่เอาประกันภัยไว้นั่นเอง การกำหนดราคามูลประกันภัยกันไว้แต่แรกนี้ถือเป็นการผูกมัดคู่สัญญามิให้มีการโต้แย้งเกี่ยวกับราคาของวัตถุที่เอาประกันภัยนัยหนึ่งถือเป็นการกำหนดจำนวนค่าเสียหายกันไว้ล่วงหน้าเมื่อทรัพย์นั้นต้องวินาศภัยสูญสิ้นไปทั้งหมดหรือในกรณีต้องวินาศภัยบางส่วนก็คิดชดใช้กันตามส่วนของราคามูลประกันภัยที่กำหนดไว้นี้ ดังจะเห็นได้ตามมาตรา ๘๗๓, ๘๗๔ ตามปรกติในการประกันวินาศภัยทรัพย์สินทั่วไป มักไม่มีการตกลงกันในรูปกรมธรรม์ประเภทนี้เหมือนเช่นการประกันภัยทะเลซึ่งนิยมทำกันในรูปกรมธรรม์ประเภทนี้ ปรกติจะมีการตกลงกำหนดกันไว้แต่ใน

หากราคามูลประกันภัยไม่ถึงขนาดถือได้ว่าสูงเกินไปหนักก็ไม่มีสิทธิที่จะขอลดจำนวนค่าสินไหมทดแทนลงได้ และพึงสังเกตว่ากรณีตามบทบัญญัตินี้ต้องมีการกำหนดราคามูลประกันภัยไว้ มิฉะนั้นหลักการชดใช้ค่าเสียหายย่อมบังคับตามมาตรา ๘๗๗ กรมธรรม์ซึ่งกำหนดราคามูลประกันภัยไว้นี้ (Valued policy) ถือว่าเป็นการขยายหลักการทดแทนหรือชดใช้ความเสียหายซึ่งมุ่งประสงค์ให้มีการบำบัดชดใช้เฉพาะเพื่อความเสียหายอันแท้จริงเท่านั้น โดยนักนิติศาสตร์ฝ่ายหนึ่งเห็นว่าเป็นข้อยกเว้นของหลักมูลฐานแห่งสัญญาประกันวินาศภัย เพราะเป็นการตกลงกำหนดจำนวนค่าเสียหายกันไว้ล่วงหน้า ซึ่งไม่ตรงกับจำนวนค่าเสียหายตามความเป็นจริง[๕๑] แต่อีกฝ่ายหนึ่งก็เห็นว่าการตกลงกำหนดมูลค่าแห่งส่วนได้เสียไว้ล่วงหน้านี้อาศัยความสะดวกของคู่กรณีและเพื่อขจัดข้อโต้แย้งในการกรณีวัตถุที่เอาประกันภัยทรัพย์ประเภทดังกล่าวข้างต้น หลักทดแทนความเสียหายจึงต้องพิเคราะห์ตามหลักมูลฐานแห่งข้อตกลงตามทางประพฤติปฏิบัติของคู่กรณีด้วย[๕๒]

การกำหนดราคามูลประกันภัยกับจำนวนเงินที่เอาประกันภัย การกำหนดราคามูลประกันภัยเป็นการกำหนดมูลค่าแห่งส่วนได้เสีย หรือนัยหนึ่งเป็นการตกลงกำหนดค่าสินไหมทดแทนกันไว้ล่วงหน้าดังกล่าวแล้ว ซึ่งตามปรกติไม่จำเป็นที่จะต้องมีการตกลงกำหนดกันเอาไว้แต่อย่างใด แต่จำนวนเงินที่เอาประกันภัย (sum insured) เป็นการกำหนดจำนวนค่าเสียหายอย่างสูงที่ผู้รับประกันภัยจะต้องรับผิด (มาตรา ๘๗๗) ตามสัญญาและผู้รับประกันภัยก็อาศัยจำนวนเงินซึ่งเอาประกันภัยนี้คิดคำนวณอัตราเบี้ยประกันภัยที่ผู้เอาประกันภัยตกลงจะชำระ จำนวนเงินที่เอาประกันภัยนี้อาจจะต่ำกว่าราคามูลประกันภัย (under-insurance) หรือสูงกว่าราคามูลประกันภัย (over-insurance) ก็ได้ และการเอาประกันภัยใน ๒ กรณีดังกล่าวปรกติแล้วไม่กระทบกระทั่งต่อความสมบูรณ์ของสัญญาแต่อย่างใด ในกรณีเอาประกันภัยต่ำกว่าราคามูลประกันภัย หากทรัพย์ต้องวินาศภัยเสียหายไป แม้ผู้รับประกันภัยจะต้องรับผิดไม่เกินจำนวนเงินที่เอาประกันภัยแต่ก็ไม่มีสิทธิที่จะคิดตามอัตราส่วนของทรัพย์ที่ต้องวินาศภัยนั้น ซึ่งผลอาจไม่เป็นธรรมแก่ฝ่ายผู้รับประกันภัยเพราะประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์มิได้มีบัญญัติให้แบ่งเฉลี่ยส่วนปฏิภาคระหว่าง

กรณีทรัพย์สินที่เอาประกันภัยนั้นเป็นของมีราคาลำบาก[๕๐] เช่นภาพเขียนจิตรกร โบราณวัตถุ เป็นต้น หรือทรัพย์ที่เป็นของหายาก หรือมีราคาขึ้นลงไม่แน่นอน ซึ่งในกรณีนี้อาจมีการตกลงกำหนดราคาเป็นระยะ ๆ ตามแต่จะตกลงกัน การตกลงกำหนดราคาวัตถุที่เอาประกันภัยกันไว้นี้ก็เพื่อขจัดข้อโต้แย้งเกี่ยวกับมูลค่าราคาของทรัพย์นั้น ซึ่งโดยหลักแล้วต้องถือมูลค่าราคาในแง่ทางพาณิชยกรรมหรือราคาตามท้องตลาดเป็นมาตรฐาน ไม่ถือเอามูลค่าทางจิตใจเฉพาะตัวของผู้เอาประกันภัยมาคำนวณเป็นเกณฑ์ เพื่อหลีกเลี่ยงความยุ่งยากลำบากในการทำความตกลงกันในจำนวนค่าสินไหมทดแทน ให้เป็นที่พอใจระหว่างคู่กรณีซึ่งย่อมมีความเห็นไม่ลงรอยกันในมูลค่าราคาทรัพย์ประเภทเหล่านี้ ในกรณีเช่นนี้ จึงควรมีการกำหนดราคามูลประกันภัยทรัพย์สินประเภทเหล่านี้ไว้เสียแต่แรก ในกรณีที่มีการกำหนดราคามูลประกันภัยกันไว้แต่แรกนี้ มาตรา ๘๗๓ บัญญัติให้สิทธิแก่ผู้เอาประกันภัยที่จะขอลดจำนวนเงินที่เอาประกันภัยได้ ถ้ามูลประกันภัยได้ลดน้อยถอยลงไปหนักในระหว่างอายุสัญญา ทั้งนี้ก็โดยหลักที่ว่าเมื่อส่วนได้เสียมีมูลค่าลดลงแล้วผู้เอาประกันภัยก็มีสิทธิเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนเพียงเสมอมูลค่าแห่งส่วนได้เสียที่มีอยู่เท่านั้น เพื่อให้เป็นธรรมแก่ฝ่ายผู้เอาประกันภัยที่จะไม่ต้องเสียเบี้ยประกันภัยตามจำนวนเงินที่เอาประกันภัยไว้แต่แรก จึงให้สิทธิผู้เอาประกันภัยที่จะขอลดจำนวนเงินที่เอาประกันภัยลงได้ตามส่วนของมูลประกันภัยที่ลดลงนั้น ข้อสำคัญก็คือสิทธิขอลดจำนวนเงินที่เอาประกันภัยได้นี้ต้องเป็นกรณีที่มูลประกันภัยลดน้อยถอยลงไปมาก มิฉะนั้นผู้เอาประกันภัยไม่มีสิทธิขอลดได้ และพึงสังเกตว่าตามบทบัญญัตินี้ไม่จำเป็นต้องมีการกำหนดราคามูลประกันภัยกันไว้และสิทธิในการขอลดนี้น่าจะถือว่าใช้ได้ในกรณีเอาประกันภัยต่ำกว่ามูลค่าราคาของวัตถุที่เอาประกันภัยด้วย สำหรับทางฝ่ายผู้รับประกันภัยซึ่งตามโดยบทบัญญัติมาตรา ๘๗๔ ต้องชดใช้จำนวนวินาศภัยตามราคามูลประกันภัยที่กำหนดไว้ก็อาจอาศัยสิทธิตามบทบัญญัติดังกล่าวนี้ที่จะขอลดจำนวนค่าสินไหมทดแทนลงได้ ทั้งนี้ภายใต้เงื่อนไขที่ต้องพิสูจน์ว่าราคาแห่งมูลประกันภัยตามที่ได้ตกลงกันไว้นั้นเป็นจำนวนสูงเกินไปหนักพร้อมทั้งคืนจำนวนเบี้ยประกันภัยให้ตามส่วนรวมทั้งดอกเบี้ย ซึ่งมีหลักเช่นเดียวกับมาตรา ๘๗๓

จำนวนเงินที่เอาประกันภัยกับจำนวนความเสียหายดังเช่นประมวลกฎหมายพาณิชย์ญี่ปุ่น กรมธรรม์ประกันภัยบางแห่งจึงมีข้อสัญญาแบ่งเฉลี่ยอัตราส่วนระหว่างจำนวนเงินที่เอาประกันภัยกับจำนวนค่าเสียหายไว้ (Average Clause)[๕๓] ซึ่งมีผลให้เป็นข้อตกลงชดใช้ตามส่วนปฏิภาคดังกล่าว แต่ถ้าหากเป็นกรณีเอาประกันภัยสูงกว่าราคามูลประกันภัย ผู้เอาประกันภัยย่อมไม่มีทางจะเรียกร้องให้ชำระเกินกว่าราคามูลประกันภัย ดังจะเห็นได้ในกรณีการเอาประกันภัยหลายรายตามมาตรา ๘๗๐ ซึ่งผู้รับประกันภัยมีสิทธิเฉลี่ยความรับผิดระหว่างกันตามส่วนที่รับประกันภัยไว้จากจำนวนวินาศจริงเท่านั้น การเอาประกันภัยไว้สูงกว่าราคามูลประกันภัยอาจเป็นการตกลงเผื่อไว้ในกรณีทรัพย์ที่เอาประกันภัยอาจมีราคาเขยิบสูงขึ้น อันมีผลให้ผู้รับประกันภัยต้องรับผิดชดใช้ตามราคาทรัพย์ที่เพิ่มขึ้นในขณะเกิดภัย(ป.พ.พ. มาตรา ๘๗๗) อย่างไรก็ตาม การเอาประกันภัยในจำนวนเงินท่วมท้นกว่าราคามูลประกันภัยมากอาจถือเป็นการแถลงข้อความเท็จในข้อสำคัญอันเป็นเหตุให้ผู้รับประกันภัยมีสิทธิบอกล้างสัญญาได้[๕๔] ตามพระราชบัญญัติประกันวินาศภัย พ.ศ. ๒๕๑๐ การเอาประกันภัยในจำนวนเกินกว่าราคาทรัพย์สินมาก อธิบดีกรมทะเบียนการค้ามีสิทธิออกคำสั่งให้ลดจำนวนเงินที่เอาประกันภัยลงเท่าที่อธิบดีเห็นสมควร (มาตรา ๒๙, ๓๐)

เวลาที่ต้องมีส่วนได้เสียในสัญญาประกันวินาศภัย ปัญหาว่าส่วนได้เสียในสัญญาประกันวินาศภัยจะต้องมีอยู่ขณะใดนั้น แนวความเห็นของนักนิติศาสตร์ยังไม่ลงรอยกัน ทางฝ่ายอังกฤษซึ่งในปัจจุบันมีกฎหมายประกันภัยในรูปพระราชบัญญัติใช้บังคับรวมทั้งสัญญาประกันภัยทางทะเล เห็นว่าส่วนได้เสียตามเจตนารมณ์ของกฎหมายนี้มุ่งหมายบังคับให้ต้องมีในขณะทำสัญญา ส่วนปัญหาส่วนได้เสียในขณะเกิดภัยนั้นต้องพิเคราะห์ข้อตกลงของสัญญาประกันภัยนั้นเอง ซึ่งหากเป็นสัญญาประเภทประกันชีวิตอันไม่จัดเข้าอยู่ในประเภทสัญญาทดแทน หรือชดใช้ความเสียหายแล้วก็ไม่จำต้องมี ดังจะพิเคราะห์โดยละเอียดในตอนส่วนได้เสียในสัญญาประกันชีวิต แต่สำหรับประกันวินาศภัยซึ่งจัดเป็นสัญญาชดใช้ความเสียหายอันแท้จริง ผู้เอาประกันภัยย่อมต้องมีส่วนได้เสียในจำนวนมูลค่าที่อ้างว่าเป็นจำนวนวินาศอันเกิดจากภัยที่เอาประกันไว้นั้น[๕๕] ฉะนั้นความเห็นทางฝ่าย

อังกฤษซึ่งอาศัยการตีความของกฎหมายที่ออกใช้บังคับจึงเห็นว่าหากส่วนได้เสียไม่มีอยู่ในขณะทำสัญญาแล้วย่อมมีผลให้สัญญาตกเป็นโมฆะ แนวความคิดของฝ่ายอังกฤษปัจจุบันถือหลักโน้มเอียงไปทางส่วนได้เสีย ในขณะที่มีผลผูกพันบังคับทางกฎหมายดังกล่าวแล้วแตกต่างไปจากทางฝ่ายสหรัฐอเมริกาซึ่งกำลังมีแนวโน้มเอียงไปในทางยอมรับทฤษฎีหลักความคิดของส่วนได้เสียในลักษณะเป็นความคาดหวังอันแน่นอนดังกล่าวข้างต้น โดยหลักความคิดนี้เองจึงเห็นว่าส่วนได้เสียหายมีอยู่ในขณะเกิดภัยก็เป็นการเพียงพอที่จะให้สัญญามีผลผูกพันแล้ว ศาลแห่งมลรัฐนิวยอร์คได้แสดงแนววินิจฉัยในคดีซึ่งมีปัญหานี้มาสู่ศาลว่า หลักการที่กฎหมายประสงค์ให้ต้องมีส่วนได้เสียในสัญญาประกันวินาศภัยนั้น ควรนำมาใช้บังคับเฉพาะที่จะป้องกันผลเสียหายอันเกิดจากสัญญาในรูปการเสี่ยงพนันเท่านั้น แต่มิให้ถึงกับมาเป็นเหตุให้ต้องกระทบกระเทือนต่อข้อตกลงตามทางประพฤติปฏิบัติแห่งกิจการอันดำเนินมาโดยมีระเบียบและชอบด้วยเหตุผล พิเคราะห์ผลกระทบกระทั่งโดยทั่วไปแล้วไม่เห็นมีเหตุผลเพียงพอว่าเหตุใดกรณีบุคคลซึ่งตั้งใจจะซื้อสินค้าจำนวนหนึ่งในสัปดาห์หน้านี้ และนำมาลงเรือหรือเก็บไว้ในคลังสินค้าก็ตามที่จะไม่ยอมให้เขามีสิทธิเอาประกันวินาศภัยไว้ต่อภยันตรายอันอาจเกิดจากเพลิงหรือเหตุอื่นใดในทรัพย์ที่เขาจะได้มาเป็นเจ้าของอยู่แล้วนี้ หากเขาละเลยเสียจนกว่าจะได้ทรัพย์นั้นมาก็จะเป็นการสายเกินไปเสียแล้ว ถ้าสินค้านั้นมีมูลค่าสูงก็อาจเป็นความจำเป็นต้องดำเนินการติดต่อกับบริษัทประกันภัยหลายแห่งและต้องกินเวลาอยู่ไม่น้อย ซึ่งในระหว่างนี้ ทรัพย์สินนั้นมีอันเป็นต้องวินาศภัยไปเสียแล้วก็เป็นได้ในทางปฏิบัติแล้วเป็นการยากที่จะทำการซื้อ และจัดให้มีการประกันภัยเสร็จสิ้นไปพร้อมกันได้ และไม่เห็นกรณีที่จะเกิดความไม่เป็นธรรมแก่บริษัทประกันภัยโดยใช้วิธีการทางปฏิบัติที่จะยังความสะดวก และปลอดภัยให้แก่ผู้เอาประกันภัย เพราะถึงอย่างไรก็ตามในเมื่อยังไม่ได้มาซึ่งส่วนได้เสียที่ต้องมีแล้ว ก็ยังไม่เกิดสภาวะแห่งการเสี่ยงภัยอันเป็นมูลฐานแห่งความรับผิดของผู้รับประกันภัยได้[๕๖] ศาลสูงสุดแห่งมลรัฐนิวเจอร์ซีก็วินิจฉัยรับรองสัญญาที่ผู้เอาประกันภัยยังไม่มีส่วนได้เสียในขณะทำสัญญา โดยแสดงแนววินิจฉัยว่า จากการสำรวจพิเคราะห์เหตุผลตามแนวความคิดที่เป็นมาแต่เดิมนั้นทำให้ประจักษ์ว่าแนวความคิดแต่เดิมนั้นไม่มีหลักสนับสนุนเพียงพอ และสัญญาประกัน

อัคคีภัยในทรัพย์สินซึ่งผู้เอาประกันภัยได้มาภายหลังจากนั้นไม่ว่าจะพิเคราะห์ในแง่ใดก็ไม่ถือว่าเป็นสัญญาพนันอันจะมีผลให้สัญญานั้นเสียไป ส่วนได้เสียซึ่งมีอยู่ในระหว่างสภาวะแห่งการเสี่ยงภัย และในขณะเกิดวินาศภัยก็เป็นการเพียงพอแล้วที่จะให้สัญญามีผลบังคับได้[๕๗] ต่อศาลแห่งมลรัฐแมสซาชูเซตต์ก็ได้ลงสรุปผลแห่งคำพิพากษาว่า ความประสงค์ของกฎหมายที่ให้มีส่วนได้เสียก็เพื่อป้องกันมิให้ใช้ข้อตกลงในรูปสัญญาประกันภัยไปในทางที่ไม่ชอบด้วยกฎหมาย จึงได้ควรขยายหลักส่วนได้เสียโดยการตีความเคร่งครัดเกินไปเสียจนไร้เหตุผล แนววินิจฉัยของศาลอเมริกาได้รับการสนับสนุนจากบรรดานักนิติศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญทางการประกันภัย ซึ่งพากันเห็นส่วนได้เสียซึ่งมีอยู่ขณะเกิดภัย ถือว่าเป็นการเพียงพอแก่เจตนารมณ์ของกฎหมายซึ่งมุ่งถือความสุจริตของเจตนาและรัฐประศาสนโยบายเป็นมูลฐานแล้ว[๕๘]

จากแนววินิจฉัยของศาลต่างประเทศ และความเห็นของนักนิติศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญทางกฎหมายประกันภัยข้างต้นจะเห็นว่า กรณียังคงเป็นปัญหาอยู่ว่าศาลสูงจะเดินแนววินิจฉัยเกี่ยวกับผลบังคับของบทบัญญัตินี้ในแนวใดแน่ ซึ่งยังคงเป็นเรื่องที่ต้องรอฟังกันในเมื่อมีคดีในปัญหานี้ขึ้นมาสู่ศาลสูงต่อไป น่าสังเกตว่าประมวลกฎหมายพาณิชย์ญี่ปุ่นซึ่งเป็นที่มาส่วนหนึ่งในการร่างประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ลักษณะประกันภัยนี้ มิได้มีบทบัญญัตินี้เช่นเดียวกับของเรา คงบัญญัติวิเคราะห์ศัพท์สัญญาประกันวินาศภัยว่า "สัญญาประกันวินาศภัยเกิดขึ้นเมื่อคู่สัญญาฝ่ายหนึ่งตกลงรับชดใช้ค่าสินไหมทดแทน เพื่อกรณีวินาศภัยหากมีขึ้นดังระบุไว้ในสัญญา และคู่สัญญาอีกฝ่ายหนึ่งตกลงจ่ายค่าตอบแทนเพื่อการนี้"[๕๙] และมาตราต่อไปบัญญัติว่า "ส่วนได้เสียประเภทที่พึงประมาณเป็นเงินได้เท่านั้นที่อาจก่อเป็นวัตถุแห่งสัญญาประกันวินาศภัยได้"[๖๐] ตามบทบัญญัติประมวลกฎหมายพาณิชย์ญี่ปุ่นนี้ก็ยังคงเป็นปัญหาอยู่ว่า จะถือผลของสัญญาเป็นอย่างใดในกรณีที่ผู้เอาประกันภัยไม่มีส่วนได้เสียในขณะทำสัญญา และอาจเป็นเพราะปัญหายุ่งยากเช่นนี้ ผู้ร่างประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ลักษณะประกันภัยคงจะร่างมาตรา ๘๖๓ นี้ไว้เพื่อขจัดปัญหา

ดังกล่าวก็เป็นได้ ถ้อยคำของมาตรา ๘๖๓ เห็นได้ว่ามุ่งให้มีผลบังคับแตกต่างจากคำว่าโมฆะ กล่าวคือคงให้ถือเพียงว่าสัญญาไม่ผูกพันคู่กรณีเท่านั้น ฉะนั้นคู่กรณีอาจทำสัญญาระหว่างกันในลักษณะเป็นเงื่อนไขให้สัญญามีผลผูกพันระหว่างกัน นับแต่เวลาที่ผู้เอาประกันภัยมีส่วนได้เสียก็น่าจะไม่เป็นการฝ่าฝืนบทบัญญัตินี้อย่างใด หากเป็นกรณีที่ถือได้ว่าเป็นการกระทำที่สุจริตมิได้หลีกเลี่ยงองค์สารสำคัญของสัญญาประเภทนี้ ซึ่งจัดว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับความสงบเรียบร้อยที่คู่กรณีไม่อาจตกลงกันยกเว้นได้ โดยกล่าวมานี้จึงเห็นว่าผลบังคับของมาตรา ๘๖๓ อาจสรุปได้ดังนี้

๑. โดยหลักที่ว่าสัญญาประกันภัยและสัญญาเสี่ยงพนันอันจัดเป็นสัญญาประเภทเสี่ยงโชค (aleatory contract) มีข้อแตกต่างสารสำคัญตรงการมีอยู่ซึ่งส่วนได้เสียของผู้เอาประกันภัยในเหตุที่เอาประกันภัยนั้น ฉะนั้นหากคู่กรณีเข้าทำสัญญากันโดยรู้ถึงข้อขาดองค์สาร-สำคัญนี้ในขณะทำสัญญา ซึ่งในทางปฏิบัติอาจมีได้ไม่น้อยระหว่างตัวแทนบริษัทประ-กันภัยกับผู้เอาประกันภัยโดยมุ่งหวังถึงประโยชน์แต่ละฝ่าย ข้อตกลงนี้ย่อมเข้าลักษณะเป็นข้อตกลงในรูปการพนันอันย่อมมีผลบังคับตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๘๕๓,๘๕๕ ซึ่งหากมีการชำระหนี้หรือชดใช้อย่างใดกันไปแล้ว จะเรียกคืนไม่ได้ นัยหนึ่งเป็นกรณีที่ปรับเข้าลักษณะนิติกรรมอำพราง โดยคู่กรณีต่างปกปิดนิติกรรมตามเจตนาที่แท้จริงของตนไว้ (ป.พ.พ. มาตรา ๑๑๘)

๒. หากเป็นกรณีที่คู่กรณีทำสัญญาประกันภัยโดยเหตุประการอื่น ผลย่อมบังคับตามมาตรา ๘๖๓ ซึ่งคู่กรณีต่างมีสิทธิอ้างประโยชน์ตามบทบัญญัตินี้ได้ในอันที่จะไม่ต้องผูกพันตามสัญญาหรือหากมีการชำระชดใช้เงินอย่างใดกันไปก็อาจเรียกคืนตามลักษณะลาภมิควรได้หรืออาจเข้าข้อยกเว้นอันเป็นเหตุให้หมดสิทธิเรียกคืนได้ (มาตรา ๔๗๐)

เชิงอรรถ

1. The Commercial Code of Japan in English version by Eibun-Harei-Sha, Inc.
2. The Life Assurance Act, 1774,14 Geo III, c48
3. Infra p. 722
4. The Civil Code of Lower Canada, Art. 2474
5. Blackburn J. Wilson V Jones (1867), Halsbury, Vol. 22, Third Edition, p. 96
6. Insurance Law Journal, June 1949, Insurable Interest in Property, B. Harneth and J.V. Thornton, General Insurance, John H. Magee & David Bickelhaupt, Seventh Edition p. 603
7. MacGillivray on Insurance Law, Fifth Edition by Denis Browne, Sweet & Maxwell Ltd., England, Para. 374
8. Lord Justice Bret in Castellain V Preston, Richards on Insurance, Fifth Edition by Warren Freedman, Baker, Voorhis & Co.Ltd., New York, p. 326
9. Imperial F. Ins.Co V Coos Co., Ibid., p. 328
10. The Common Law
11. MacGillivray, Para. 374
12. Policy Proof of Interest Clause, Ibid.
13. The Marine Insurance Act, 1745
14. The Life Assurance Act, 1774 เหตุที่กฎหมายฉบับนี้บัญญัติไม่ให้ใช้บังคับการเอาประกันวินาศภัยสินค้าทุกชนิดเพราะเกรงว่าจะมีผลกระทบกระเทือนสภาวะการค้าของประเทศอังกฤษในขณะนั้น
15. The Gaming Act, 1845
16. New York Standard Fire Insurance Policy 1943
17. พ.ร.บ. ประกันวินาศภัย พ.ศ. ๒๕๑๐ ม. ๒๙, ๓๐, ๓๑
18. Richards, p. 346
19. Ibid.
20. Ibid.
21. National Filtering Oil Co. V Citizens Ins. Co. (1887), Ibid. สิทธิบัตร (Letters Patent) คือสิทธิที่กฎหมายให้แก่ผู้ทำการนิมิตคิดค้นสิ่งประดิษฐ์หรือแผนแบบอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น (Invention) ซึ่งจัดเป็นทรัพย์สินอย่างหนึ่ง ประเทศไทยกำลังดำริจะออกกฎหมายคุ้มครองผู้ทำการ

นิมิตคิดค้นสิ่งประดิษฐ์หรือแผนแบบได้ในไม่ช้านี้ (โปรดดูสิทธิบัตรกับการพัฒนาการเศรษฐกิจ โดย ธีระ ภาณุพงษ์ ในบทบัณฑิตย์ ตอน ๒ ประจำปี ๒๕๑๓)

22. Planters & M. Ins. Co. V Thurston (1891), Richards, p. 349

23. Ibid., p. 345

24. Ibid., ป.พ.พ. มาตรา ๘๘๗

25. Ibid.,

26. National F. Ins. Co. V Kinney, Richards, p. 359

27. MacGillivray, Para. 477–507; Richards, p. 574–612

28. MacGillivray, Para. 469; Richards, p. 351–355

29–33. Richards, Ibid.

34. MacGillivray, Para. 379

35. Richards, p. 361

36. Le Cras V Hughes (1782), Idid., p. 362

37. Lucena V Craufurd (1806), MacGillivray, Para. 376

38. Putnam V Mercantile M. Ins. Co. (1843), Richards, p. 363

39. Bernhardt V Boeuf & Berger Mut. Ins. Co., Richards, 1965 Cumulative Supplement by Lillian Ratner, p. 62

40. Colo Ann Ins. Law, Sect, 2 (e), Richards, p. 361.

41. NY Ins Law, Sect. 148, Ibid.

42. Harnett and Thornton, Insurable Interest on Property; A Socio Economic Revaluation of a Legal Concept in 48 Col L Rev 1162–1188 (1948), Ibid., p. 364

43. MacGillivray, Para. 384

44. Ibid., Para. 481

45. Ibid.

46. Halsbury, p. 313

47. Waters V Monarch Life and Fire, MacGillivray, Para. 500, Halsbury, p. 314

48. Grover and Grover Ltd. V Mathews (1910), Halsbury, p. 314

49. General Insurance, Magee and Bickelhaupt, p. 63

50. คำบรรยายกฎหมายประกันภัย โดยศาสตราจารย์ จิตติ ติงศภัทิย์ แก้ไขใหม่ พ.ศ. ๒๕๑๐ หน้า ๔๑

51. Law of Insurance, Preston & Colinvaux, Second Edition, p. 5

52. Ibid.

53. MacGillivray (Vol. 2) Para. 1875–1881

54. Preston & Colinvaux, p. 93

55. MacGillivray, Para. 361

56. Hooper V Insurance Co, Richards, p. 333

57. Sun F. Ins. Office V Nerz, Ibid.

58. Womble V Dubuque F. & M. Ins. Co., Ibid.

59. The Commercial Code of Japan, Art. 629

60. Ibid., Art. 630



พิมพ์ที่โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ 112-116 ถนนบริพัตร สำราญราษฎร์ พระนคร โทร. 810541
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2513